بے بی بُک

حمل سے پیدائش و

پرورش تک مکمل گائیڈ

شیرون میکس ویل میگنس
ڈاکٹر مارک پورٹر

ترجمہ: خالد محمود

حمیدی

علم دوست پبلیکیشنز
25 سی لوئر مال لاہور۔ فون: 7325418

پیش لفظ

جب ''جارج برنارڈ شا'' نوبل انعام حاصل کرنے کے لیے سٹیج پر آئے، تو صحافیوں نے پوچھا کہ مستقبل کی سب سے بڑی ضرورت کیا ہے تو انھوں نے بے ساختہ کہا'' کہ ایک تعلیم یافتہ عورت اور اس کی گود میں صحت مند بچہ'' اور علی شریعتی کے بقول روشن فکر رُوح کی ذمہ داری ہے کہ وہ عوام الناس کو آگاہی اور شعور دلانے میں اپنا کردار ادا کرے۔ اگر یونہی دیے سے دِیا جلتا رہا تو ایک دن ہم معاشرے سے جہالت اور بیماری کا خاتمہ کرنے میں ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔

اس وقت ڈاکٹر پورٹر کی مشہور معروف کتاب ''بے بی بُک'' کا ترجمہ آپ کے زیر نظر ہے۔ اور اس کے مصنف ڈاکٹر مارک ہیں جو برطانیہ میں ''پورٹر ٹیسکو بے بی کلب'' میں بطور ریسرچ ڈاکٹر اپنے فرائض سرانجام دے رہے ہیں۔ انہیں حمل، اس کے درمیانی مراحل، ولادت اور نگہداشت بعد از ولادت جیسے امور میں خاص ملکہ حاصل ہے۔ علاوہ ازیں وہ بی بی سی ریڈیو، ریڈیو ٹائمز اور ''مِرر'' Mirror میں بھی پروگرام کرتے رہتے ہیں جو عوام الناس کے لیے ایک نعمت اور خدمت سے کم نہیں۔ ان کے ساتھ اس کتاب کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے میں شیرون میکس ویل کا بھی تعاون رہا ہے۔

اسی جذبے کے تحت خاکسار نے یہ کاوش آپ کے سامنے پیش کی ہے۔ ترجمہ کرتے وقت مَیں نے اصل مسودے اور تحریر کا خاص خیال رکھتے ہوئے اسے اُردو زبان میں منتقل کرنے کے لیے اُردو محاورے آزادانہ استعمال کیے، تا کہ قارئین کو مشکل پیش نہ آئے۔ اگر آپ اس میں کوئی کمی دیکھیں تو ضرور آگاہ کریں۔ ہم آپ کی رائے کا احترام کرتے ہوئے اگلی اشاعت میں انہیں دُور کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔

خالد محمود

روزنامہ خبریں، لاہور

ایک صحت مند حمل اور بچے کے لیے خوراک

ایک صحت مند حمل کی علامت یہ ہے کہ آپ کوئی بھی محنت طلب کام کرسکتی ہیں۔لہٰذا اس باب میں آپ کو کھانے،ورزش کرنے اور آرام کرنے کی مختلف تراکیب بارے آگہی ہوگی۔

صحت مند بچے کے لیے خوراک:

واضح رہے کہ جب آپ حاملہ ہوجاتی ہیں تو اس دوران عام دنوں کی نسبت یہ زیادہ اہم ہوجاتا ہے کہ آپ زیادہ متوازن غذا کھائیں۔لہٰذا صحت مند بچے کے پھلنے پھولنے کا انحصار سراسر اس بات پر ہے کہ تمہارا جسم اسے ضرورت کے مطابق کیا فراہم کرتا ہے۔ایک صحت مند ماں سے صحت مند بچے کو جنم دینے کی پوری پوری امید رکھی جاتی ہے۔اور اگر ویسے بھی دیکھا جائے تو بہتر خوراک تمہاری اپنی صحت کے لیے بھی سودمند ثابت ہوسکتی ہے۔آپ کا بچہ اپنی ضرورت کے مطابق خوراک حاصل کرنے میں بہت تیز ہے لہٰذا آپ کو اتنی خوراک کھانی چاہئے کہ آپ کے جسم کی اتنی قوت ہے جو دونوں (ماں بچے) کی غذائی ضرورت پوری کرنے کے لیے کافی ہے۔بصورت دیگر آپ کی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔

متوازن غذا:(Proper Diet)

اگر آپ ان تین غذائی گروپوں میں سے مناسب غذا لیتی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے کو ہر وہ چیز مل رہی ہے جس کی اسے ضرورت ہے۔اس میں کاربوہائیڈریٹس،پھل،سبزیاں،اور لحمیات شامل ہیں۔کوشش کریں کہ جب بھی آپ خوراک کا اہتمام کریں تو آپ کے دسترخوان پر ایسی چیزیں ضرور ہونی چاہئیں جن میں یہ اجزا شامل

ہوں۔ باقی جہاں تک زیادہ چکنائی، نمک اور شوگر کا تعلق ہے تو اس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔

کاربوہائیڈریٹس:(Carbohydrates)

ایسی چیزوں کا زیادہ استعمال کریں جن میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ ہو۔ واضح رہے کہ ان چیزوں کا استعمال کرتے وقت یہ بات ذہن میں رہے کہ ان اشیائے خوردنی میں نمک اور شوگر کی زیادتی نہ ہو۔ ان میں چاول، پستہ، چپاتی، آلو اور مکھن شامل ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ بھی کھانا کھائیں تو اس میں یہ اجزاء لازمی شامل ہونے چاہئیں۔

پھل اور سبزیاں:(Fruit and Vegetables)

پھل اور سبزیاں آپ کے جسم کو وٹامن مہیا کرتے ہیں لہٰذا دن میں پانچ مرتبہ آپ کو یہ استعمال کرنا ہوں گی۔ کھانے سے پہلے پھل کا استعمال بہت ضروری ہے۔ جہاں تک دوپہر کے کھانے کا تعلق ہے تو اس میں سبزی کھانے کی کوشش کریں اس طرح جب رات ہونے تک یہ اجزاء کافی حد تک آپ کا جزو بدن بن چکے ہوں گے۔ اس سلسلے میں تازہ پھل اور سبزیاں آپ کے لیے بہت صحت منداور مفید ثابت ہوسکتی ہیں۔ جہاں تک ڈبوں میں بند سبزیوں اور پھلوں کا تعلق ہے تو ان میں کیمیائی عمل کے دوران کافی حد تک لحمیات اور انرجی ضائع ہو جاتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ان اجزا کی پوری مقدار کے حصول کے لیے آپ تازہ پھلوں کا رس استعمال کریں۔ اگر آپ کو ڈبوں میں بند پھل یا سبزیاں ہی استعمال کرنا ہیں تو پھر ان کا انتخاب کریں جن میں شوگر اور نمک کے بجائے پانی کا استعمال زیادہ ہو۔

لحمیات:(Protein)

حمل کے دوران آپ کو لحمیات کی نہایت اشد ضرورت ہوتی ہے لہٰذا ایسی چیزیں استعمال کریں جن میں یہ اجزاء بخوبی پائے جاتیں۔ ان میں گوشت، مچھلی، انڈے اور پنیر شامل ہیں۔ اگر آپ سبزی خور (Vegetarian) ہیں تو پھر جو سبزیاں آپ استعمال کر رہے ہیں ان میں یہ اجزاء بخوبی موجود ہونے چاہئیں۔

بچے کے لیے خصوصی ضروریات

Special Requirements

فالک ایسڈ:Folic Acid

فالک ایسڈ آپ کے بچے کے اعصابی نظام کی نشو ونما کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کے بلا ناغہ استعمال سے آپ کے بچے پر منفی قسم کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کو حمل کے بارہ ہفتے تک 400 ایم سی جی فالک ایسڈ یومیہ کے حساب سے استعمال کرنا ہوگا۔ آپ اسے کسی بھی میڈیکل سٹور سے خرید سکتی ہیں۔ واضح رہے کہ اگر آپ فالک ایسڈ استعمال نہیں بھی کر رہیں تو حفظ ماتقدم کے طور پر فوری شروع کر دیں جب یقین ہو کہ آپ کسی وقت بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔

وٹامن:Vitamin Supplements

ایک بات کا خاص خیال رکھیں کہ حمل کے دوران لحمیات کے زیادہ استعمال سے پرہیز کریں جس سے آپ کی صحت اور آپ کے بچے کی زندگی متاثر ہونے کا خطرہ ہو۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ اپنی غذا میں توازن رکھیں جس سے آپ کی جسمانی اور ذہنی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ تاہم حاملہ خواتین کے لیے اس کے علاوہ بھی کچھ چیزیں ہیں لیکن ان کے استعمال کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

کیلشیم:Calcium

کیلشیم آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بنانے میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔ اور اس سے

آپ کے بچے کی ہڈیاں اور دانت دونوں مضبوط ہوتے ہیں۔ لہٰذا جن پھلوں میں کیلشیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہو انہیں روزانہ استعمال کریں۔ علاوہ ازیں آپ پنیر اور دودھ کی بنی اشیاء سے بھی اپنی ضرورت کے مطابق کیلشیم حاصل کر سکتے ہیں۔ کیلشیم کے انجذاب کے لیے وٹامن ڈی بہت اہمیت کا حامل ہے جو کہ دھوپ میں بیٹھنے سے بخوبی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ تیل مچھلی اور مختلف سبزیوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

فولاد:Iron

پروٹین اور کیلشیم کے علاوہ حمل کے دوران آپ اور بچے کو فولاد کی بھی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے بہترین ذرائع سُرخ گوشت، انڈے کی زردی، خشک میوہ جات اور اخروٹ ہیں۔ واضح رہے کہ جسم میں فولاد کا انجذاب بہت مشکل مرحلہ ہے لہٰذا بہتر یہی ہے کہ فولادی چیزوں کو ایسی خوراک کے ساتھ ملا کر استعمال کریں جن میں وٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہو مثلاً سنگترے، انناس وغیرہ۔ مثال کے طور پر اگر آپ صبح کا ناشتے میں پھلوں کے رس کا ایک گلاس پییں تو اس حوالے سے آپ کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔ ایک اور بات کہ جب آپ فولاد ساز خوراک کھائیں تو ایک گھنٹہ تک کافی یا چائے وغیرہ نہ پییں کیونکہ یہ فولاد کی مقدار کو جزو بدن بننے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔

ایسی خوراک جس کے بارے میں احتیاط کی ضرورت ہے

کچھ خوراک ایسی ہے کہ حمل کے دوران آپ کو اس سے محتاط رہنا چاہئے کیونکہ اس کے آپ کی صحت اور بچے کی نشو ونما پر مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں آپ کو کھانا بناتے وقت بھی کچھ معاملات میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ اب ان کا ذکر ہم یہاں تفصیل سے کرتے ہیں۔

لسٹیریا: Listeria

یہ ایک قسم کا بیکٹیریا ہے۔ جس سے فوڈ پوائزنگ کا احتمال ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے آپ کے بچے کی پیدائش وقت سے پہلے ہونے یا پھر حمل ضائع ہونے کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل خوراک سے پرہیز کریں۔

(i) نرم اور بھنا ہوا پنیر۔

(ii) بغیر ابالا ہوا دودھ یا اس سے بنی ہوئی کوئی بھی چیز۔

(iii) تمام قسم کی پیٹیز۔

(iv) آپ کو ٹھنڈے کھانے سے بھی پرہیز کرنا ہوگا۔ ہاں اگر استعمال کرنا ہے تو اُسے دوبارہ گرم کر کے فوری طور پر کھالیجئے۔

(v) جہاں تک ریڈی میڈ کھانوں کا تعلق ہے تو اگرچہ انہیں کیمیائی عمل کے ذریعے سے کافی حد

تک محفوظ بنا لیا جاتا ہے تاہم انہیں استعمال سے پہلے گرم کر لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

یہ ایک جرثومہ ہے جو خوردبین کے ذریعے دیکھا جا سکتا ہے۔ اپنی شدت کے لحاظ سے یہ اس قدر خطرناک ہے کہ بچے کا دماغ مفلوج ہونے کے علاوہ اندھے پن کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ لہٰذا اس سے محفوظ رہنے کے لیے حفظ ماتقدم کے طور پر مندرجہ ذیل باتوں پر عمل ضروری ہے۔

(i) بغیر اپنے دودھ یا اس سے بنی کوئی چیز استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

(ii) ایسا گوشت استعمال نہ کریں جو ٹھیک سے اُبلا نہ ہو۔

(iii) گوشت کو پوری طرح پکائیں۔

(iv) کچے گوشت کو ہاتھ لگانے کے بعد فوری طور پر ہاتھ دھولیں۔

(v) یہ بیکٹیریا جانوروں کے ساتھ روابط رکھنے کے نتیجے میں بھی لگ سکتا ہے اور گرد و غبار سے بھی لہٰذا ہر قسم کے پھل اور سبزیوں کو استعمال کرنے کے لیے اچھی طرح دھولیا جائے حتیٰ کہ جو چیزیں ڈبوں میں بند آتی ہیں انہیں بھی اچھی طرح پانی سے صاف کیا جانا مناسب ہے۔

علاوہ ازیں باغبانی کے وقت، ہاتھوں پہ چڑھاتے ہوئے دستانوں کو اتارنے کے بعد فوری طور پر ہاتھ صاف کریں۔

سالمونیلیا: Salmonella

یہ بھی ایک قسم کا بیکٹیریا ہے جس سے فوڈ پوائزنگ کا خدشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل خوراک سے پرہیز کریں۔

مثلاً ایسے انڈے جو ٹھیک سے نہ اُبالے گئے ہوں۔ یا گھر میں تیار کی گئی آئس کریم وغیرہ ہاں (دکان سے خریدی گئی آئس کریم بہتر رہے گی) کیونکہ اسے صحت کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کیا جاتا ہے۔

☆ چکن جو ٹھیک سے نہ پکایا گیا ہو۔

☆ گوشت اور مچھلی وغیرہ بھی کسی ایسے قابل اعتماد سٹور سے لے کر پکائیں جس پر استعمال کے دورانیہ کی باقاعدہ مہر لگی ہوئی ہو۔

ریٹینول: Retinol

اگر جسم میں وٹامن اے کی بہتات ہو جائے تو اس سے بچے کے جسم میں مشکلات پیدا ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مونگ پھلی:

دوران حمل مونگ پھلی کے زیادہ کھانے سے آپ کے بچے کو الرجی ہونے کے خدشات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر آپ کو یا آپ کے خاندان کو الرجی کی کوئی بھی قسم لاحق ہے تو پھر ایسی تمام اشیاء کھانے سے پرہیز کریں جن میں مونگ پھلی کا استعمال ہو۔ یہاں تک کہ اگر آپ کو الرجی بالکل نہیں ہے تو بھی حمل کے دوران اس کا زیادہ استعمال کوئی اچھی بات نہیں، جتنی احتیاط برتی جائے اتنا ہی بہتر ہے۔

کافی، چائے، بوتل:

ان تمام چیزوں میں کوفین کی مقدار پائی جاتی ہے۔ جدید ترین ریسرچ کے مطابق حاملہ عورتوں کو ایک دن میں 5 کوفین سے زیادہ مقدار رکھنے والے مشروب استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ لہٰذا چائے یا کافی بھی کوفین کے بغیر ہی استعمال کریں۔ زیادہ بہتر یہی ہے کہ کولا کے نعم البدل کے طور پر تازہ پھلوں کا جوس استعمال کریں۔

آپ کے بچے کی حفاظت
Protecting your Baby

حمل کے دوران میں زیادہ محتاط رویہ رکھنے اور بری عادتوں سے جان چھڑانے کے لیے بہت ہی مناسب وقت ہے اس میں نہ صرف آپ کا بھلا ہے بلکہ آنے والے بچے کے حق میں بھی بہتر ہے۔

سگریٹ نوشی:

حمل کے دوران سگریٹ نوشی آپ کے بچے کے لیے نقصان دہ ہے، کیونکہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کے بچے ایک تو قد وقامت کے لحاظ سے چھوٹے رہ جاتے ہیں اور دوسرا یہ کہ ان کی پیدائش معین وقت سے پہلے ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں سگریٹ نوشی سے حمل گرنے اور بچے کو خوراک مہیا کرنے والی نالی کے مسائل کے علاوہ جسمانی کمزوری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ تازہ ترین ریسرچ کے مطابق اس سے بچے کی دماغی نشو ونما بھی متاثر ہوتی ہے۔

جو بچے سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین کی گود میں پرورش پاتے ہیں ان کے بچپن میں ہی دم توڑنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اور ایسے بچے، دمہ، چھاتی کی انفیکشن اور کینسر جیسی موذی اور مہلک بیماریوں کی زد میں بہت جلد آ جاتے ہیں۔ لہٰذا خواتین کے حق میں بہتر یہی ہے کہ حاملہ ہونے سے پہلے جتنی جلدی ہو سکے سگریٹ نوشی بند کر دیں۔

دواخوری: Medication

اگر آپ مسلسل اور باقاعدگی سے کوئی دوائی کھا رہی ہیں تو حاملہ ہونے سے پہلے اپنے

ماں بچے کو اُٹھائے ہوئے خوشی کا اظہار کر رہی ہے۔

ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کریں۔اس طرح اگر اس بات کا خدشہ ہو کہ دوائی ہمارے بچے پر اثر انداز ہوسکتی ہے تو ڈاکٹر کوئی متبادل دوائی تجویز کر دے گا۔اگر آپ کوئی سکون آور دوا استعمال کرتی ہیں تو اس کے لیے بھی اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔اس کے بارے ڈاکٹر بہتر رائے دے سکتا ہے کہ آیا ایسی سکون آور ادویات حاملہ عورت کے لیے مفید ہے یا نہیں؟ بہتر تو یہی ہے کہ حاملہ ہونے کے بعد آپ ہر طرح کی ادویات کا استعمال بند کر دیں۔

الکوحل: (شراب)

جہاں تک دوران حمل الکوحل کے استعمال کا تعلق ہے تو یہ آپ کے بچے کے حافظے کے لیے بہت ہی نقصان دہ ہے۔لہٰذا اس سے ثابت ہوا کہ بہتر تو یہی ہے کہ آپ شراب کو سرے سے ترک کر دیں۔

جانوروں سے پرہیز:

گھر میں پالی جانے والی بلیوں کے بول و براز میں اکثر ایک خاص قسم کی بیماری ہوتی ہے لہٰذا حاملہ خواتین کو ایسی جگہوں کو صاف کرنے سے پرہیز کرنا چاہئے۔اور اگر بہ امر مجبوری ایسا کرنا پڑے تو پھر ہاتھوں پر دستانے پہن کر صاف کریں اور بعد ازاں ہاتھ پانی سے اچھی طرح دھولیں۔اگر آپ کسی فارم پہ کام کرتی ہیں اور آپ کا واسطہ بھیڑ، بکریاں اور گائے سے پڑتا ہے تو بھیڑ، بکریوں اور گائے سے دور ہی رہیں بصورت دیگر آپ کے ہونے والا بچے کو بیماری لاحق ہوسکتی ہے۔

———✣———

ورزش اور آرام

حمل کے بعد اپنے آپ کو جسمانی طور پر چاک و چوبند رکھنے کی کئی وجوہات ہیں۔ ورزش نہ صرف آپ کو دوران حمل ہونے والی دردوں سے نجات دلاتی ہے بلکہ آپ کو بچے کو جنم دینے والے ہمیت آزما کام کے لیے تیار کرتی ہے۔ اور سب سے بڑھ کر پیدائش کے بعد جلد از جلد صحت بحال ہونے میں آپ کی مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔

یہ عمومی بات ہے کہ حمل کے بعد آپ کے جسم میں زائد تناؤ پیدا ہو جاتا ہے لہٰذا اگر آپ ورزش کرنے کی عادی ہیں تو کوشش کیجئے کہ آپ ورزش صرف دو تہائی حصہ جاری رکھیں۔

آپ کی متوسط ورزش یا ڈانس کی کلاس بہت عمدہ ہونی چاہئے۔ اس کام کے لیے معین استاد کو اس امر سے بخوبی واقف ہونا چاہئے کہ آپ حاملہ ہیں۔ لہٰذا وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ کی ورزش میں بھی تبدیلی آتے رہنا چاہئے۔ یعنی آپ اس ورزش کو بغیر تکلیف کے کر سکیں۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے کہ ورزش کے دوران وقت کے تقاضے کے برعکس کوئی کام آپ پہ ٹھونسا جا رہا ہے۔

لہٰذا آپ کو ورزش کرنے سے پہلے جسم کو وارم اپ کرنا چاہئے۔ لہٰذا کسی نقصان سے بچنے کے لیے اونچی چھلانگوں (High Impect) کے بجائے (Low Impact) کا انتخاب کرنا چاہئے۔ آپ کو جم میں بھی فقط ماتقدم کے طور پر ایسی ہی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔ لہٰذا اپنے انسٹرکٹر کو بتانے میں کوئی حرج نہیں کہ آپ حاملہ ہیں اور جب حمل کی حالت میں بھاری وزن اٹھانے سے پرہیز کریں ورنہ آپ کی کمر میں تکلیف ہو سکتی ہے۔

ورزش کیسی ہونی چاہئے:

اگر حمل سے پہلے آپ کو باقاعدہ ورزش کرنے کی عادت نہیں تو حمل کے بعد اسے ضرور اپنا معمول بنالیں۔ لیکن واضح رہے کہ یہ ورزش سخت قسم کی نہیں ہونی چاہئے بلکہ نہایت ہی عمدہ اور محفوظ ہو۔ اس سلسلے میں تیراکی بہت اہم ورزش ہے کیونکہ یہ آپ کی قوت اور سٹیمنا (Stamina) کو بڑھاتی ہے۔ چونکہ پانی آپ کے وزن میں بڑا معاون ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا حمل کے دوران تیراکی بہت اہم چیز ہے۔

تیز چلنا ایک مفید ورزش ہے جس سے آپ کی Fitnes طاقت و استقامت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حمل کے دوران یوگا جیسی ورزش کسی طرح کم اہمیت کی حامل نہیں یہ آپ کو پرسکون اور آرام دہ رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ اپنی دائی سے پوچھیں کہ اس بارے میں آپ کو مقامی طور پر باآسانی کیا مہیا ہو سکتا ہے۔

ایک اور بات جو بڑی اہمیت کی حامل ہے وہ یہ کہ حمل کے دوران آپ کسی ایسی ورزش سے اجتناب کریں جس میں گرنے کا خطرہ لاحق ہو مثلاً گھڑ سواری یا برف پر چلنا وغیرہ۔

اپنی کمر کی حفاظت کیجئے:

حاملہ عورتوں میں کمر کا درد بہت عام ہے۔ یہ کسی ایک وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ اس کے کئی محرکات ہیں۔ مثلاً وہ لچکدار ٹشوز جو حمل کے دوران نرم ہو جاتے ہیں اور آپ کے جسم کی بدلتی ہوئی صورت حال اس بات کی غماضی کرتی ہے کہ آپ اب تنہا نہیں جیسا کہ عمومی طور پر ہوتا ہے بلکہ ایک بچہ بھی آپ کی کوکھ میں پرورش پا رہا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ دوران حمل آپ سے درد پر پوری طرح قابو نہ پایا جا سکے لیکن آپ کچھ سادہ اصول وضوابط کی پیروی کر کے اسے کم کر سکتی ہیں۔

سیدھا کھڑا ہوں:

سیدھے کھڑے ہو کر اپنے سرین اور پیٹ کے پٹھوں کو سخت کریں اور اگر آپ کا طرز

نشست بڑا ہے یا آپ کی کمر میں لچک نہیں ہے تو اپنی جسمانی لچک کو بڑھانے کی کوشش کریں۔اس کے لیے مناسب ہے کہ دیوار کے ساتھ ٹیک لگائے اپنی ٹانگیں لمبی کر کے بیٹھیں اوراپنی کمر کو دیوار کے ساتھ دبائیں۔اس سے آپ بہتر محسوس کریں گی۔

سیدھا بیٹھیں:

جب آپ کو ڈیسک یا کرسی پر بیٹھنے کا موقع ملے تو اپنے پاؤں فرش پر مکمل چپٹے رکھیں اور آپ کی کمر کرسی کی پشت کے بالکل ساتھ لگی ہونی چاہئے۔اور جب ایک جگہ بیٹھے بیٹھے تھکاوٹ محسوس کریں تو اپنی سمت یا پوزیشن بدلنے کے لیے بازوؤں پر بوجھ ڈالتے ہوئے تبدیل کریں۔

وزن ٹھیک طریقے سے اُٹھائیں:

جہاں تک ممکن ہو سکے حمل کے دوران وزن اٹھانے سے پرہیز کریں۔ایک خریداری کے لیے کچھ چیزیں گاڑی میں رکھنا مقصود ہوں تو اس کے لیے کسی ویٹر یا ملازم کی مدد طلب کریں اور سامان اُتارتے وقت خود کو زحمت دینے کی بجائے کسی کی مدد لے لیں۔لیکن با امر مجبوری اگر آپ کو وزن اٹھانا پڑے تو پھر اپنی کمر کو بالکل سیدھا رکھیں اور اس وقت تک پاؤں کے بل بیٹھے رہیں جب تک متعلقہ چیز اٹھا لی جائے۔اس دوران یہ بھی ضروری ہے کہ جس چیز کو آپ اٹھا رہے ہیں اسے اپنے جسم سے قدرے دور رکھیں یعنی اپنے جسم کے ساتھ مس نہ ہونے دیں مبادا اس سے آپ کو کوئی تکلیف ہو اس کے بعد جب آپ چیز مکمل طور پر اٹھا کر بالکل سیدھا کھڑا ہو جائیں تب اپنی ٹانگوں کو چلنے کے لیے حرکت دیں۔اس سارے عمل کے دوران ایک تناسب اور توازن کا ہونا بہت ضروری ہے کہ جب کبھی آپ کو فرش کی سطح پر کام کرنا پڑے تو وزن ایک گھٹنے پر زیادہ رہے۔

———❖———

حمل کے دوران آرام

راحت وآرام کی اہمیت سے کسی طرح انکار نہیں کیا جا سکتا لیکن دوران حمل اس کی اہمیت اور زیادہ بڑھ جاتی ہے۔لیکن عملی طور پر ہوتا یہ ہے کہ ایک طرف کام کا بوجھ اور دوسرا مستقبل کے بارے میں غور و فکر آپ کو روزمرہ کے مسائل میں اس طرح الجھا کر رکھ دیتا ہے کہ آسودگی کے لیے تھوڑا سا وقت نکالنا بھی بہت مشکل ہو جاتا ہے۔تاہم حمل کے دوران اگر آپ کو تھوڑا سا ستانے کا موقع مل جائے تو اس سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔محنت کے دوران تھوڑا سا آرام جسم کو اسی طرح آسودگی پہنچاتا ہے جس طرح حمل کے ابتدائی مراحل میں ورزش خاص قسم کی دردوں میں کمی کا باعث بنتی ہے۔

یوگا:

اگر کام کاج سے بالکل فارغ ہو کر یوگا کیا جائے تو اس سے آپ کی کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس سے خون کا دورانیہ اور سانس لینے میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔لہٰذا بچے کو جنم دینے کے دوران ورزش کی مختلف اقسام ہیں جو اس معاملے میں بہتر ثابت ہو سکتی ہیں۔اس کے لیے زیادہ مفید یہی ہے کہ آپ یوگا کی کلاس میں داخلہ لے لیں اور پھر یوگا کے ذریعے اپنے اور اپنے بچے کے بارے میں غور و فکر کریں۔واضح رہے کہ حمل کے دوران یوگا کی تمام جہتیں سود مند ثابت نہیں ہو سکتیں لہٰذا آپ اس کلاس میں داخلہ لیں جس کا اہتمام خاص طور پر حاملہ خواتین کے لیے کیا جاتا ہے۔

مساج:

دوران حمل کمر اور جسم کی اعصابی دردوں سے نجات پانے کے لیے ایک بہت اچھا ذریعہ مساج یعنی مالش بھی ہے۔ اس معاملے میں آپ کو آڈیو اور ویڈیو کیسٹس اور فلمیں بھی با آسانی مل سکتی ہیں، جو خاص طور پر حاملہ عورتوں کے لیے تیار کی جاتی ہیں۔ یہاں یہ بات ذہن میں رکھنے کے قابل ہے کہ جس طرح یوگا کی تمام مشقیں آپ کے لیے مفید نہیں تھیں اسی طرح آپ نے مساج میں بھی وہ طریقے اختیار کرنے ہیں جو آپ کے لیے سودمند ثابت ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا اپنے ساتھی سے اپنے کندھوں اور کمر کے اوپر والے حصے پر مساج کروائیں۔ واضح رہے کہ یہ سیدھا نہیں بلکہ دائروں کی صورت میں ہونا چاہئے۔ اسی طرح آپ اپنی **Spine** کے اردگرد دائروں کی صورت میں مساج کروا سکتی ہیں۔

اس دوران مندرجہ ذیل اصولوں کی پیروی آپ کے لیے سودمند ثابت ہو سکتی ہے۔

ہمیشہ **Spine** کے اردگرد مالش کریں اور اس کے اوپر کرنے کی ہرگز غلطی نہ کریں۔

دوسری بات یہ کہ مساج کے لیے سادہ تیل استعمال کریں مثلاً بچوں کا تیل **(Baby Oil)** یا اگر آپ کو کوئی خاص تیل اگر استعمال کرنا ہے تو کسی اچھے معالج کے مشورے کے ساتھ کریں جو اس بات سے بخوبی واقف کہ آپ حاملہ ہیں۔ واضح رہے کہ حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران ویسے بھی کسی خاص تیل کے ذریعے مساج کی ضرورت پیش نہیں آتی۔

تصور: Visualization

اس دوران کچھ چیزوں کا تصور آپ کو بڑی آسودگی اور دلیری مہیا کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کچھ دلکش نغمے اور پرندوں کی سہانی اور کانوں میں رس گھولنے والی آوازیں۔ جب کبھی آپ راحت کا احساس کرنا چاہیں تو اپنے پہلو پر لیٹ کر آنکھیں بند کر لیں۔ آہستہ آہستہ سانس اندر اور باہر لے جائیں لیکن اس دوران سانس لینے میں آپ کو کسی جدوجہد یا تکلف کی ضرورت نہیں۔ ہاں اپنی تمام تر توجہ سانس پر رکھیں۔ آپ محسوس کریں گی کہ اس سے آپ کو کتنا سکون اور چین کا احساس ہو رہا ہے۔ اس کے بعد تصور کریں کہ آپ کسی

چراگاہ میں بیٹھی ہوئی ہیں اور سورج اپنی جاں فزا تمازت سے چمک رہا ہے اور خوبصورت اور نرم و نازک قسم کی گھاس ایسے اگی ہوئی ہے جیسے مخمل۔ اس دوران اپنے چہرے پر دھوپ کا احساس کریں، پرندوں کے زمزمے سنیں اور پھولوں کی خوشبو سے اپنے دماغ کو معطر کریں۔ اس سب کچھ کے بعد آپ خود بخود اپنی طبیعت میں ایک سرور محسوس کریں گی۔

———❖———

جسم کی حفاظت

واضح رہے کہ حمل کے ہارمونز کئی طریقوں سے آپ کی ظاہری شکل وشباہت پر اثر انداز ہوتے ہیں لیکن اس دوران ہونے والی تبدیلیوں سے آپ کو بخوبی آگاہ ہونا چاہیے کیونکہ اس طرح آپ پُر اعتماد ہوں گی اور آپ کو کسی طرح کی فکر دامنگیر نہیں ہوگی۔

جلد:

حمل کے دوران اکثر خواتین کی جلد انتہائی نرم نازک ہو جاتی ہے جو ان کو مزید پُرکشش بنا دیتی ہے لیکن بعض خواتین کا معاملہ اس سے برعکس ہوتا ہے یعنی حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران ان کے جسم پر سیاہیاں اور چہرے پر داغ دھبے رونما ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔اس دوران بہتر یہی ہے کہ آپ کوئی اچھی سی کریم استعمال کریں اور اس صورت حال سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ بچے کو جنم دینے کے بعد یہ داغ دھبے خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔

جب حمل کی وجہ سے آپ کا پیٹ پھیلنا شروع ہو جاتا ہے تو اس سے جلد پر کچھ درد کا احساس ہوتا ہے۔لہٰذا اس صورت حال سے عہدہ برآ ہونے کے لیے مائلڈ صابن استعمال کریں اور چکنائی ختم کرنے کے لیے گرم پانی سے دھوڈالیں۔واضح رہے کہ پانی زیادہ گرم نہیں ہونا چاہیے۔اس کے بعد پیٹ کی خشکی دور کرنے کے لیے کریم استعمال کریں۔اس سے عارضی طور پر خشکی تو ختم ہو جائے گی لیکن ہلکی سی دراڑیں ختم نہیں ہوں گی۔کیونکہ یہ حمل کی وجہ سے ہیں لہٰذا بچے کو جنم دینے کے بعد خود بخود ختم ہو جائیں گی۔

آخری مرحلے پر آپ دیکھیں گی کہ پیٹ کے درمیان میں ایک ہلکی سی گہرے رنگ کی لکیر نیچے کی طرف بڑھ رہی ہے۔اس بارے گھبرانے کی ضرورت نہیں کیونکہ جنم کے بعد یہ بھی محو ہو جائیں گی۔

بال:

حمل کے دوران دیکھنے میں آیا ہے کہ بال اکثر گھنے ہو جاتے ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ حمل میں ہارمون کی وجہ سے بال بہت کم گرتے ہیں۔لیکن اگر بچے کی پیدائش سے پہلے بال جھڑنا شروع ہو جائیں تو فوری طور پر اپنی دایہ یا ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ یہ اکثر کمزوری کی علامت ہوتی ہے۔

ناخن:

حمل کے دوران آپ کے ناخن عمومی طور پر توڑ پھوڑ کا شکار رہتے ہیں۔لہٰذا دستانے پہن کر گھر کے کام کاج کریں اور کام کے بعد کوئی اچھی سی کریم استعمال کریں۔

———❖———

عام شکایات

مسوڑھوں سے خون بہنا:

حمل کے پورے دورانیہ میں آپ کو دانتوں پر خصوصی توجہ دینا ہو گی کیونکہ حمل کے ہارمون انہیں کمزور کر دیتے ہیں اور اکثر ان سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ یہ سنجیدہ مرض کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ لہٰذا اس سے بچنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ دن میں دو بار برش کریں۔ ویسے بھی جس طرح حمل کے دوران آپ باقی امور کے بارے میں خاص محتاط ہو جاتی ہیں ایسے ہی دانتوں کو بھی خاص توجہ مل جاتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ کسی دانتوں کے ڈاکٹر (Dentist) سے رجوع کریں اور اگر ایکسرا کروالیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔

سانس پھولنا:

حمل کے آخری مراحل میں اکثر خواتین کا پیدل چلنے سے سانس پھول جاتا ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ تمہارے پیٹ میں پرورش پانے والا بچہ تمہارے پھیپھڑے پوری طرح پھولنے نہیں دیتا۔ ظاہر ہے کہ جب آپ کو سانس مناسب طریقے سے نہیں آئے گا تو اس سے خون کی گردش بھی متاثر ہو گی۔ سانس پھولنے کی ایک اور وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس کے پیٹ میں بچہ درست پوزیشن میں نہ ہو۔ اگر صورت حال کچھ یوں ہو تو فوری طور پر کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

متلی اور بواسیر:

حمل کے متوسط اور آخری مراحل میں اکثر عورتوں کو متلی اور قے آنا شروع ہو جاتی

ہیں جس کی وجہ سے انہیں اعصابی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ روزانہ پانچ یا چھ گلاس پانی استعمال کریں اور وقت کے ساتھ ساتھ اس مقدار کو بڑھائیں، علاوہ ازیں اپنی خوراک کو مزید متوازن بنائیں اور زیادہ تر ایسی چیزیں استعمال کریں جن میں توانائی اور انرجی زیادہ ہو۔ اس دوران اگر آپ کو خون آنے کی شکایت ہوتی ہے تو اپنا بی پی دیکھیں ہو سکتا ہے یہ آپ کی کمزوری کی علامت ہو۔ بہرحال اس صورت حال پر قابو پانے کے لیے سیدھا لیٹنے کی بجائے اپنے پہلو کے بل لیٹیں۔ آپ کا فارماسسٹ آپ کے لیے کوئی کریم تجویز کر سکتا ہے جو اس کے نزدیک بہتر ہو۔

تناؤ:

دوران حمل ٹانگ کے پٹھے (Muscle) میں اکثر تناؤ پیدا ہو جاتا ہے جو خاصی پریشانی کا باعث بنتا ہے۔ اس بارے میں یقین سے نہیں کہا جا سکتا کہ اس کی اصل وجہ کیا ہے۔ تاہم اگر اس کی وجہ کیلشیم کی کمی بھی ہو سکتی ہے تو پھر آپ ایسی خوراک کھائیں جس میں کیلشیم زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہو۔ مثال کے طور پر سبز پتوں والی سبزیاں، اور دودھ سے بنی اشیاء وغیرہ۔ لہٰذا خون کے دورانیے میں تیزی پیدا کرنے کے لیے ورزش بہت ضروری ہے۔ خواہ مخواہ کھڑا رہنے سے پرہیز کریں اور جب بستر پر بیٹھیں تو اس دوران اپنے پاؤں کے نیچے تکیہ ضرور رکھیں۔ اگر ان تدابیر کے بعد بھی تناؤ آتا ہے تو پھر اپنی ایڑھی کو دھکیلتے ہوئے ٹانگ اکڑا لیں اور پاؤں کے انگوٹھے کو اپنی طرف کھینچیں۔ علاوہ ازیں اس سلسلے میں مساج بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

اشتیاق:

حمل کے ابتدائی مراحل میں پھل، دودھ مکھن اور ایسی ہی دوسری اشیائے خوردنی کا بہت اشتیاق ہوتا ہے لیکن ایک بات یاد رکھیں کہ چاکلیٹ کھانے کے بارے میں آپ کا شوق حد سے تجاوز نہ کر جائے۔ علاوہ ازیں بعض عورتوں کو چاک اور چکنی مٹی کھانے کا بہت

شوق ہوتا ہے۔ اگر آپ کے ساتھ بھی کچھ ایسی ہی صورت حال ہے تو فوری طور پر اپنی دایہ سے رابطہ کریں۔

بار بار پیشاب آنا:

دوران حمل پہلے تین ماہ اور آخری تین ماہ کے دوران بار بار پیشاب آنا بھی ایک خاص مسئلہ ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے بچے کی نشو ونما کے سبب مثانہ Bladder سکڑنا شروع ہو جاتا ہے اور حمل کے ہارمون P. Harmoon مثانے Bladder کے پٹھوں کو ڈھیلا کر دیتے ہیں۔ ہاں اگر پیشاب کے دوران آپ کو کسی قسم کا درد یا جلن ہوتی ہے تو اس سے ایک فکر دامن گیر ہونی چاہئے۔ اگر معاملہ کچھ یوں سے ہے تو پھر ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو گردوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بدہضمی:

جہاں تک بدہضمی کا تعلق ہے تو یہ حمل کے دوران اور آخری ایام میں ہوتی ہے اس کا سبب یہ ہے کہ پیٹ میں آپ کے بچے کی مزید نشونما کی وجہ سے خلاء اس قدر کم رہ جاتا ہے کہ آپ کے نظام انہضام میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں ہارمون کے لیول میں مسلسل تبدیلی رونما ہونے کی وجہ سے اگر سینے میں جلن کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں اگر آپ اپنی خوراک کم کر دیں تو آپ کو اس تکلیف یعنی سینے کی جلن سے افاقہ ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ کھانے کے ساتھ پانی پینے کے بجائے آدھ گھنٹہ بعد میں پئیں اور ایسی غذاؤں سے پرہیز لازم ہے جو اس جلن کا سبب بنتی ہیں۔ اس میں الکوحل۔ گیس آور۔ مشروب، تیزابی اور ترش مشروب جیسا سنگترے کا رس اور ایسی غذائیں جن میں......Fat کی بہتات ہو جیسا کہ گوشت وغیرہ ان تدابیر کے علاوہ کھانے اور سونے کے درمیان ایک گھنٹے کا وقفہ رکھیں کیونکہ اگر آپ کھانا کھانے کے فوراً بعد لیٹ جاتے ہیں تو اس سے بدہضمی کا مزید خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

خارش:Itching

حمل کے دوران اکثر عورتوں کو خارش Itching ہوتی ہے خاص طور پر شکم کے ارد گرد۔ آپ اپنی جلد کی حفاظت کے ذریعے اس تکلیف پر قابو پا سکتی ہیں تاہم حمل کے آخری ایام میں اس کی وجہ سے جگر خراب ہونے کا احتمال ہے لہٰذا اس کی تصدیق ٹیسٹوں کے ذریعے کروالی جائے تو بہتر ہے ورنہ آپ کے بچے کی پیدائش وقت سے پہلے ہو سکتی ہے۔

صبح کے وقت کمزوری کا احساس:

یہ ایک عمومی تجربہ ہے جو دس میں سے سات عورتوں کو حمل کے پہلے تین ماہ کے دوران پیش آتا ہے۔ بعض خواتین تو دوران حمل اس تکلیف کا شکار رہتی ہیں۔ یہ ہارمون کی سطح میں مسلسل تغیر کی وجہ سے پیش آتی ہے اور دباؤ کی وجہ سے یہ مزید بھیانک شکل اختیار کر لیتی ہے۔ یوں تو اسے صبح کے درد سے موسوم کیا جاتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ دن کے کسی حصے میں بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

عورتیں اس بارے میں اکثر پریشان ہو جاتی ہیں کہ مناسب خوراک نہ کھانے کی وجہ سے ان کے بچے کی نشو ونما متاثر ہو سکتی ہے لہٰذا انہیں یہ معلوم ہونا چاہئے کہ قدرت نے بچے کی خوراک کا ایسا خوبصورت انتظام پیدا کیا ہے کہ پہلے بچے کی غذائی ضرورت پوری ہوتی ہے اور بعد میں ماں کی۔ ایک سروے کے مطابق ایک ہزار میں سے تین عورتیں تو حمل کے دوران اس قدر کمزور ہو جاتی ہیں کہ انہیں ہسپتال لے جانا پڑتا ہے۔ لہٰذا ایسی کمزوری پر کافی، پرفیوم اور سگریٹ کے دھوئیں کو سونگھ کر قابو پایا جا سکتا ہے علاوہ ازیں اکثر و بیشتر کوئی ہلکی پھلکی غذا کھانے سے بھی یہ کمزوری کافی حد تک ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے بیڈ کے ساتھ بسکٹ کا ایک ڈبہ رکھ چھوڑیں اور صبح جب اٹھیں تو ایک بسکٹ پکڑ کر منہ میں ڈال لیں۔

مختلف قسم کے مشروب کثرت سے استعمال کریں تا کہ قے کے ذریعے جو کمی واقع ہو گئی ہے وہ ان کے ذریعہ سے پوری ہو سکے۔ بعض عورتوں کا گمان ہے کہ ادرک کے ذریعہ

کمزوری پر قابو پایا جا سکتا ہے تو اسی مفروضے کے پیش نظر آپ کو چاہئے کہ ایک ادرک ملا بسکٹ استعمال کریں یا پھر ایسا مشروب استعمال کریں جس میں ادرک کا ذائقہ پایا جاتا ہو۔ اس بات کے بھی کچھ شواہد ملے ہیں کہ اگر عورتوں میں کسی طرح سے جست Zinc کی کمی واقع ہو جائے تو انہیں یہ درد لاحق ہونے کے زیادہ خدشات ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ کمی پوری کرنے کے لیے گوشت، پنیر کی بنی ہوئی چیزوں کا استعمال بہت مفید ثابت ہوگا۔

تھکاوٹ:

اگر آپ کو رات کے وقت کمزوری کا احساس ہوتا ہے اور تھکاوٹ اسے مزید بڑھا دیتی ہے تو پھر آپ کو دن کے اوقات میں آرام کرنا چاہئے۔ واضح رہے کہ حمل کے ابتدائی ایام میں تھکاوٹ پر قابو پانے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ جتنا ہو سکے آپ آرام کریں اور اگر تھکاوٹ کے ساتھ سانس پھولنے کا مسئلہ ہے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

جہاں تک ایام حمل کے آخری دور کا تعلق ہے تو اس میں تھکاوٹ ہونا کوئی اچنبھے کی بات نہیں۔ اس سٹیج میں آپ کو چاہئے کہ بچے کی پیدائش سے دو یا تین ہفتے پہلے کام کاج کرنا چھوڑ دیں تاکہ آپ آنے والی صورت حال سے نہایت خوش اسلوبی سے نپٹ سکیں اور مشقت برداشت کرنے کے لیے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار رہیں۔

Varicose Vains:

یہ حمل کے شروع میں درمیان میں یا آخری مراحل میں بھی ہو سکتا ہے۔ خاندان کے دوسرے افراد بھی اس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ اس وقت نمودار ہوتے ہیں جب شریانوں میں بند ہو جاتے ہیں نتیجتاً ہوتا یہ ہے کہ کچھ شریانیں باہر نکلنے کے بعد ارغوانی رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہیں پھر اس کی وجہ سے خارش یا درد یا دونوں کے لاحق ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک ہی جگہ زیادہ دیر تک کھڑا ہونے یا بیٹھنے سے اجتناب کریں، مختلف جسمانی مشقوں، متلی پر مکمل قابو، وزن پر کنٹرول اور تنگ کپڑے پہنیں تو اس پر کافی حد تک کنٹرول حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ صبح اٹھنے کے بعد یہ پہن لیں قبل اس کے کہ شریانوں کو

سوزش **Swelling** کا موقع ملے۔ دوسرے الفاظ میں کہ سوزش **Swelling** ہونے سے پہلے ہی آپ **Support Tights** پہن لیں۔ اس ضمن میں پاؤں کے بل بیٹھنا زیادہ بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر بیٹھنے سے گریز کریں کیونکہ اس سے خون کی گردش میں رکاوٹ پیش آتی ہے۔

———❖———

آپ کے احساسات

عورتوں کی اکثریت کے لیے پہلی دفعہ حاملہ ہونا بہت اچنبھے کی بات ہوتی ہے اور اس بارے آپ بڑی جذباتی ہو کر سوچتی ہیں کہ آیا وہ اس صورت حال سے عہدہ برآ ہو سکیں گی یا یہ کہ آپ کا بچہ صحت مند ہو گا یا نہیں اس سے آگے بڑھ کر آپ کو اپنی مامتا کے ساتھ ساتھ اپنی آزادی محدود ہونے کا خوف لاحق ہو سکتا ہے ان سب کے علاوہ تمہیں یہ بھی فکر دامنگیر ہوتی ہو گی کہ ماں بننے کے بعد تمہیں کتنے کام سرانجام دینے ہوں گے اور کتنی بھاری ذمہ داری تمہارے کمزور کندھوں پر آن پڑے گی۔

یاد رکھیں کہ یہ معمولی باتیں ہیں، جب بھی زندگی میں کوئی تبدیلی آتی ہے اور اس کے ساتھ شک وشبہات اور اضطراب کے ساتھ ساتھ کئی امیدیں اور خوشیاں بھی وابستہ ہوتی ہیں ۔ بالکل یہی حال حمل کا ہے ۔ علاوہ ازیں کئی عورتیں جب اپنے ہارمون کا بدلہ ہوا Level دیکھتی ہیں تو ان کی طبیعت پر عجیب سی اُداسی چھا جاتی ہے اور بے ساختہ ان کی آنکھوں میں آنسو امنڈ آتے ہیں۔ خواہ جو بھی ہے، وقتی طور پر یہ طبعاتی اتار چڑھاؤ بے چینی اور مایوسی پیدا کر سکتا ہے لیکن جوں جوں حمل ارتکائی طور پر مراحل طے کرتا ہے اسی طرح اس اضطراب اور بے چینی میں بھی کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

آپ کے ہم سفر کے احساسات:

یہاں تک آپ کے ساتھی (خاوند) کا تعلق ہے یقیناً اُسے بھی اس صورت حال سے واسطہ پڑتا ہے لیکن ہو سکتا ہے کہ وہ باپ بننے کی بہت خوشی محسوس کرتا ہو ۔ ہو سکتا ہے وہ

تمہاری وجہ سے پریشان ہو اور اس بات کا بھی امکان ہے کہ اسے معاشی پریشانی ستائے رکھتی ہو کہ آنے والے چھوٹے سے مہمان کا کیا ہو گا۔

قطع نظر ان احساسات اور خدشات سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ یہ گھڑی تم دونوں کے لیے بڑی صبر آزما اور کٹھن قسم کی ہے جس میں تمہیں استقامت اور باہمی تعاون کا مظاہرہ کرنا ہو گا اور اس دوران یہی چیز سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہوتی ہے ۔ ایک دوسرے کے ساتھ تعاون اور امداد میں یہ بات بھی شامل ہے تم ایک دوسرے کے لیے وقت نکالو اور ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے لیے مشترکہ کوشش کرو ۔ اپنی اُمیدوں اور خوف کے بارے میں ایک دوسرے کو آگاہ کرو ۔ اور یہ تو بڑی خوشی کی بات ہے کہ پیدائش کی آخری چھٹی تم ایک ساتھ گزارو ۔ علاوہ ازیں حمل سے قبل جو سہانا وقت تم لوگوں نے ایک ساتھ گزارا اُسے یاد کر کے مسرت حاصل کرو۔

حمل کے دوران مباشرت:

آپ حمل کے دوران مباشرت کے بارے میں کیا محسوس کرتی ہیں یہ آپ کے حمل پر منحصر ہے کہ کیسے بڑھ رہا ہے، کچھ عورتیں حاملہ ہونے کے بعد مزید جنسیت کا شکار ہو جاتی ہیں اور یہ عمل ان کے لیے زیادہ اطمینان بخش ہوتا ہے ۔ تاہم پہلے تین ماہ اور آخری تین ماہ میں جسمانی کمزوری کے سبب آپ کا دل اس بات پہ راغب ہوتا ہے کہ جس قدر ہو سکے سونے میں وقت گزارا جائے۔

حمل کے دوران جنسی عمل سے آپ کے ہونے والے بچے پر کوئی اثر نہیں پڑتا ۔ ہاں اگر حمل کے بعد آپ کو خون Bleeding آتا ہے یا حمل گرنے کا خطرہ لاحق ہے تو پھر فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں یہ بھی ممکن ہے کہ بچہ رحم مادر میں پہلے کی نسبت کوئی اور پوزیشن اختیار کر لے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کے جنسی جذبات ایک دوسرے کے الٹ ہوں یعنی مرد جنسی عمل کے لیے مکمل تیار ہو لیکن عورت وقتی طور پر اس کے لیے تیار نہ ہو تو اس کا بہتر

طریقہ یہی ہے کہ جنسی خوشی اور آسودگی حاصل کرنے کے لیے دونوں کے جذبات میں بیک وقت ایک حدّت اور جوش ہونا ضروری ہے۔اس کے لیے مرد کو چاہئے کہ بوس و کنار کے ذریعے عورت کو تیار کرے تا کہ دونوں حقیقی لطف سے بہرہ ور ہو سکیں۔

کام کے دوران آپ کی حالت:

آپ خواہ کسی کام سے بھی وابستہ ہوں قانون آپ کو حمل کی وجہ سے کوئی بھی سخت کام کرنے سے روکتا ہے تا کہ اس سے آپ یا بچے کی صحت پر مضر اثرات مرتب نہ ہوں۔مثال کے طور پر آپ خواہ کسی ایکس ریز X-Rays پر کام اپنے فرائض سرانجام دیتی ہیں یا کوئی بوجھ اٹھاتی ہیں قانون کے مطابق آپ کے مالک کو چاہئے کہ آپ کو کوئی متبادل کام مہیا کرے جو آپ اپنی موجودہ صورت حال کے پیش نظر باآسانی سرانجام دے سکیں یا پھر اگر کوئی متبادل نظر نہ آئے تو پھر تنخواہ سمیت آپ کو مخصوص عرصہ کے لیے رخصت کر دے۔
بہت سی حاملہ عورتیں VDU کے سامنے کام کرنے سے گھبراتی ہیں حالانکہ اس سے ان کی یا ان کے بچے کی صحت ہرگز متاثر نہیں ہوتی۔

حاملہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ پورے نو ماہ پاؤں زمین سے ہی نہ اٹھائیں۔

کام ترک کرنا:

کسی حد تک اگر دیکھا جائے تو آپ کوئی کام کرنا اس وقت ترک کرتی ہیں جب اسے کرنا آپ کے لیے مشکل یا ناممکن ہو جائے۔جب تک آپ چاہیں اپنے حمل کے دوران کام کاج کرتی رہیں اس میں کوئی مضائقہ نہیں ہاں اگر کوئی مسئلہ ہے تو بہتر یہی ہے کہ بچے کی پیدائش کے تقریباً گیارہ ہفتے پہلے کام کرنا چھوڑ دیں۔عمومی طور پر ڈاکٹر حاملہ خواتین کو تقریباً ایک ماہ پہلے کام کاج کرنے سے منع کر دیتے ہیں تا کہ وہ اس دوران اپنے آپ کو اس کام کے لیے تیار کر لیں۔اور عادی ہو جائیں۔ہاں اگر رپورٹ کے مطابق آپ کو جڑواں بچے ہونے کا امکان ہے تو اس کے لیے آپ کو پہلے سے کام کرنے سے ہاتھ اٹھا لینے چاہئیں۔(کیونکہ جڑواں بچوں کا بوجھ اٹھائے آپ کو تھکن کا احساس نسبتاً زیادہ ہو گا)۔

پیدائش سے قبل کی حفاظتی تدابیر

Your Antenattal Care

دورانِ حمل جو فرد آپ کو متعلقہ حفاظتی تدابیر بارے آگاہی دیتا ہے، وہ ہی آپ کے مخصوص معائنہ جات Tests کا بھی ذمہ دار ہے جو کہ پورے دورانیۂ حمل میں ہوتے رہے ہیں۔واضح رہے کہ جغرافیائی اور معاشرتی Setup میں تنوع ہونے کی وجہ سے یہ ٹیسٹ مختلف طریقہ سے ہوتے ہیں۔اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس چیز پر زیادہ توجہ دیتی ہیں۔

اقسام:

بعض جگہوں پر آپ کی قبل از پیدائش احتیاطی ذمہ داری کا فریضہ کئی نرسوں یعنی ایک پوری ٹیم کے سر ہوتا ہے جو بچے کی ولادت Delivery تک آپ کا ساتھ دیتی ہیں۔اس کے علاوہ اس دوران اگر کسی زائد مدد کی ضرورت پیش آئے تو اُسے اٹھانے میں بھی وہ کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کرتیں۔یہ سب اس بات پر منحصر ہے کہ وہ ٹیم کتنے افراد پر مشتمل ہے اور یہ کہ آپ پہلے ان سے شرف ملاقات کر چکی ہیں یا نہیں۔

ڈومینو سکیم:Domino Scheme

چند ہسپتالوں نے یہ سکیم متعارف کروائی ہے حمل کے بعد جب آپ کو وقت محسوس ہونا شروع ہو جائے تو اپنی دایہ Mid Wife کو بلائیں جسے آپ پہلے سے جانتی ہیں۔وہ مختلف مراحل میں حسب ضرورت آپ کی امداد کریں گی، آپ کو ہسپتال لے جائیں گی

یہاں تک کہ آخری مراحل یعنی ولادت Delivry تک آپ کے ساتھ رہے گی۔ اگر بچے کی پیدائش سادے اور آسان طریقے سے ہو جاتی ہے تو چند گھنٹوں بعد آپ کو ہسپتال سے فارغ کر کے گھر جانے کی اجازت دے دی جائے گی۔

دایہ کے ذاتی یونٹ: Midwife Unit

یہ یونٹ کسی ہسپتال کا حصہ بھی ہو سکتے ہیں اور بالکل علیحدہ بھی۔ اس میں بہت سی دایہ Midwife ہوتی ہیں جو جدید طریقوں سے ہٹ کر بچے کی پیدائش اس طریقے سے کرتی ہیں جو طریقہ عام طور پر گھروں میں ہونے والے کیسز میں اپنایا جاتا ہے علاوہ ازیں اس کے علاوہ ایک یہ طریقہ ہوتا ہے کہ کیس پہلے کسی سینٹر میں درج کروا دیا جاتا ہے۔

یہ سہولت بہت کم جگہوں پر دستیاب ہے یعنی شروع سے لے کر آخر تک ایک ہی دایہ آپ کو تمام مراحل سے گزارنے میں مدد معاون ثابت ہو گی۔ اگر یہ سروس آپ کے علاقے میں موجود نہیں تو پھر کسی پرائیویٹ سے رابطہ کر لیں جو پرائیویٹ کلینک چلا رہی ہو۔

ہسپتال میں ولادت:

پہلی بات یہ ہے کہ ہسپتال میں ولادت نفسیاتی آسودگی کا باعث بنتی ہے۔ دوسری بات یہ کہ اگر کوئی مسئلہ یا پیچیدگی پیدا ہوتی ہے تو اس کے سدباب کے لیے فوری مدد مل سکتی ہے۔

تیسرا یہ کہ شدید دردوں سے نجات کے حصول میں بڑی آسانی رہتی ہے۔

واضح رہے کہ اگر ایک چیز کے کچھ فوائد ہیں تو اس کے کچھ نقصانات بھی ہو سکتے ہیں۔
یہی معاملہ ہسپتال میں پیدائش کا ہے۔ پہلی بات تو یہ کہ جس کلینک میں آپ کا کیس جا رہا ہے ہو سکتا ہے وہ صورت حال ایسی ہو جسے آپ ذاتی طور پر پسند نہ کریں یعنی ہسپتالوں میں گھروں جیسی پردہ داری کا فقدان ہوتا ہے۔ اور یہ چیز ذہنی طور پر آپ کے لیے اذیّت کا باعث بن سکتی ہے۔

دوسری یہ بات کہ وہاں ہونے والے احوال پر آپ کا کنٹرول نہ رہے۔ مثال

کے طور پر یہ ضروری نہیں کہ بچے کی پیدائش بارے آپ اور آپ کے سٹاف کے خیالات میں ہم آہنگی پائی جائے۔

گھر پر پیدائش: Giving birth at home

اگر آپ کا کیس نارمل Normal ہے تو پھر ہسپتال کے بجائے گھر میں پیدائش کو ترجیح دیں۔ لہٰذا اس ضمن میں آپ کو اپنی دایہ یا ڈاکٹر کو اطلاع دینا ضروری ہے۔ لیکن بعض کے نزدیک اگر آپ کی یہ پہلی ولادت ہے تو پھر ہسپتال ہی بہتر رہے گا۔ علاوہ ازیں اگر آپ کی صحت قابل رشک نہیں یا حمل کے دوران کچھ پیچیدگیاں ہوئیں یا یہ کہ پیدائش کے وقت کچھ ناروا حالات پیدا ہونے کا خدشہ ہے تو ایسے حالات میں گھر میں کیس کروانا دانش مندی نہیں ہے۔ اگر آپ Gp کو معقول جواز بتائے بغیر گھر پر پیدائش کروانے کے حق میں نہیں تو پھر کسی سپروائزر Supervisor سے رابطہ کریں کہ آپ کو فلاں مسئلہ درپیش ہے، بہر حال گھر پر ولادت Delivery کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

ماحول کے ساتھ ہم آہنگی ہونے کی وجہ سے آپ ہسپتال کی نسبت گھر میں زیادہ سکون محسوس کریں گی جو کہ ولادت میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔

پھر یہ کہ ہسپتال کی نسبت گھر میں آپ جو چاہیں آزادی کے ساتھ کر سکتی ہیں مثلاً اگر آپ کا من کچھ کھانے، ویڈیو دیکھنے یا کچھ استعمال کرنے کو چاہتا ہے تو اس میں کوئی حرج ہے نہ رکاوٹ۔

جو عورتیں گھر پر ولادت کے کیس کرتی ہیں انہیں ہسپتال کے مقابلے میں بہت کم طبی مداخلت کرنے کی عادت ہوتی ہے۔

نقصانات:

گھر پہ ولادت کے کچھ نقصان بھی ہیں۔ مثلاً یہ کہ اگر آپ ایک سے زیادہ بچوں کی خواہش مند ہیں تو پھر گھر پہ ولادت نقصان دہ ہے۔

دوسرا یہ کہ گھر پہ ولادت کے دوران مناسب ادویات اور آلات میسر نہ ہونے کی وجہ

سے آپ کو شدید درد لاحق ہو سکتا ہے۔ اور اگر خدانخواستہ اس دوران کوئی پیچیدگی رونما ہو جاتی ہے تو مجبوراً کسی ہسپتال کا رُخ کرنا پڑے گا اور اس سے تکلیف میں مزید اضافے کے امکانات ہیں۔

❖

حمیدی

قبل الولادت کلاسز کا اہتمام

ولادت سے قبل کلاسوں کے اہتمام کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آپ کو نئے بچے کی پیدائش کے لیے تیار کرنا۔ ریسرچ سے یہ بات اظہر من الشّمس ہو جاتی ہے کہ ان عورتوں کو حمل کے دوران بہت کم تکلیف اور اذیت ہوتی ہے جو پہلے سے ہی جانتی ہیں کہ پیدائش کے وقت کن مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔

پھر یہ کہ اس دوران نئے دوست بنانے کے مواقع فراہم ہوتے ہیں۔ کچھ جماعتیں تو جوڑوں (میاں بیوی) کے لیے تشکیل دی جاتی ہیں جب کہ دوسری طرز میں صرف عورتوں کو شمولیت کی اجازت ہوتی ہے۔ آپ کی دایہ کے پاس ایک لسٹ کی صورت میں درج ہونا چاہیے کہ مقامی طور پر بوقت ضرورت آپ کو کیا کیا چیزیں میسر آ سکتی ہیں۔

ہسپتال میں ہونے والی کلاسز:

ان کلاسز کا اجرا ہسپتال میں بلا معاوضہ کیا جاتا ہے۔ ان کی نگرانی ایک دایہ کرتی ہے جو اس فن میں یکتا ہوتی ہے وہ دوسرے ماہرین کو بھی بلا کر لیکچر کا اہتمام کروانے کا اختیار رکھتی ہے۔ یہاں آپ کو حمل، پیدائش، نوآوردہ اور درد سے نجات کے طریقوں سے روشناس کروایا جاتا ہے۔

عملی زندگی کی تیاری کے لیے کلاسوں کا اہتمام:

نیشنل چائلڈ برتھ برطانیہ کی سب سے بڑی تنظیم ہے جو حمل، بچوں کی ولادت اور

ابتدائی ایام کے امور رضا کارانہ طور پر سرانجام دیتی ہے۔ یہ کلاس چھوٹے چھوٹے گروپوں کی شکل میں لگائی جاتی ہے۔ یہ NHS کی نسبت زیادہ بہتر سروس مہیا کرتی ہیں۔ ان کے لیے آپ کو کچھ نہ کچھ ادائیگی کرنا پڑتی ہے۔ ان کا کام صرف ولادت تک ہی محدود نہیں ہوتا بلکہ اس کے بعد پیش آنے والے مراحل یعنی بچے کو دودھ پلانا، اور کمزوری سے نجات حاصل کرنا اور اپنے آپ کو معاشرتی حالات میں ایڈجسٹ کرنا بھی اس کے فرائض منصبی میں شامل ہے۔

مزید کلاسز:

N.HS اور NCT کے علاوہ کچھ اور کلاسوں کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے۔ ان میں یوگا، حمل اور ولادت کے امور زیادہ بہتر طریقے سے زیر بحث لائے جاتے ہیں۔ لیکن جس چیز پر زیادہ توجہ مبذول کروائی جاتی ہے وہ پیدائش کے دوران ہونے والی درد پر قابو پانے کے متعلق ہے۔ علاوہ ازیں اس میں Complementary therapies شامل ہیں۔

حمیدی

باقاعدہ معائنہ:

قبل از ولادت سب سے اہم مرحلہ باقاعدہ معائنہ کروانے کا ہوتا ہے اور یہ عموماً 12 ہفتے پہلے شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر کیسوں میں حمل کا عمل ارتقائی حوالے سے اپنی منازل طے کر رہا ہوتا ہے۔ اور اگر شروع میں ہی کوئی مسئلہ آن کھڑا ہوا ہے تو پھر مزید نقصان سے بچنے کے لیے فوری طور پر معائنہ کروایا جائے۔ یہ معائنہ جات Checks اس قدر اہمیت کے حامل ہیں کہ ان کے لیے آپ کو سفر اور کام سے فراغت کے لیے قانونی تحفظ حاصل ہے۔

آپ کا پہلا تعین: Your first Appointment

آپ کی کسی ہسپتال یا کسی گھر کلینک میں تعیناتی کا انحصار اس بات پر ہے کہ اس

دوران آپ کی نگہداشت کا فریضہ کون سرانجام دے رہا ہے۔ آپ کی دایہ یا ڈاکٹر آپ سے حمل، صحت کے بارے میں مختلف سوالات پوچھ سکتی ہے اور یہ کہ آپ کا پہلا حمل ہے یا دوسرا۔ لہٰذا اگر آپ کو پہلے سے صحت بارے کوئی مسئلہ درپیش ہے تو اسے اپنے ڈاکٹر کے نوٹس میں لائیں۔ اس دوران آپ ڈاکٹر سے حمل کے دوران ہونے والی تکلیف بیان کر سکتی ہیں۔ اس موقع پر آپ کی دایہ یا ڈاکٹر آپ کو مختلف معائنہ Cheeks کروانے کا کہے گا۔

جوف: Abdomen

اس ٹیسٹ میں ڈاکٹر آپ کی جوف کا معائنہ کرے گی کہ آپ کی رحم کا اوپر والا حصہ کس قدر ابھرا ہوا ہے۔ اس سے آپ کو بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے کہ آپ کا حمل ٹھیک طریقے سے ارتقائی مراحل طے کر رہا ہے۔ اگر بچے کے سائز کے بارے میں کوئی مسئلہ پیدا ہوا ہے یا یہ کہ حمل کے کس مرحلے میں آپ داخل ہو گئیں ہیں تو اس کے لیے بہتر یہی ہے کہ فوری طور پر ''سکین'' کروائیں ہو سکتا ہے کہ آپ کے ہاں جڑواں بچے ہوں تو اس بات سے بخوبی واقفیت حاصل کرنے کے لیے سکین سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

پیشاب ٹیسٹ:

یہ ٹیسٹ شوگر اور پروٹین میں بیکٹیریا چیک کرنے کے لیے ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ان کی وجہ سے مختلف قسم کی سوزش Infection ہو جاتی ہے جو بعد میں حمل یا ولادت کے وقت پیچیدگیاں پیدا کر سکتی ہے۔

وزن کرانا:

حاملہ ہونے سے پہلے ہو سکتا ہے کہ آپ کا وزن نسبتاً زیادہ ہو یا بہت کم ہو۔ لیکن اس مقام پر اصل بات یہ ہے کہ جب آپ کو حاملہ ہونے کا احساس ہو جائے تو پھر اس سلسلے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے دیگر ٹیسٹوں کے ساتھ ساتھ وزن کا بھی معائنہ کراتی رہیں۔

بچے کے دل کی دھڑکن:

قبل از ولادت باقاعدہ ٹیسٹوں میں آپ کی ڈاکٹر یا دایہ بچے کے دل کی دھڑکن معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ سٹیتھوسکوپ یا مزید کچھ آلات کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے آپ خود بھی بچے کے دل کی دھڑکن بخوبی سن سکتی ہیں۔

خون کا دباؤ: Blood Pressure

پیشاب، وزن اور دھڑکن کے ساتھ ساتھ خون کا دباؤ بھی چیک کرانے کی بڑی اشد ضرورت ہے۔ اگر حمل کے دوران یہ ہوتا ہے تو کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ لیکن اگر یہ معمول بن گیا ہے تو پھر آپ اس کے لیے مزید ٹیسٹ کروائیں کیونکہ یہ تشنج بین الحمل Pre eclampsia کی علامت ہے۔ جس کی وجہ سے ورم یعنی سوج Swelling ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس دوران ڈاکٹر آپ کے ٹخنوں اور کلائیوں کا خاص طور پر معائنہ کرے گا۔

خون ٹیسٹ:

حمل کے دوران وقفے وقفے سے خون ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہئے۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ بعض لوگوں کو کچھ موروثی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں لہٰذا ان سے بروقت عہدہ برآ ہونے کے لیے یہ ٹیسٹ بہت ضروری ہوتا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ ان موروثی بیماریوں کی وجہ سے آپ کو حمل کے دوران ایسی تکلیف ہو جائے جو ماں اور بچے دونوں کے لیے موت کا پیغام لے کر آئے۔ ان ٹیسٹوں کے ذریعے شوگر، ایڈز اور ہیپا ٹائٹس بی اور سی وغیرہ کے ہونے یا نہ ہونے کے بارے میں تصدیق کی جاتی ہے۔

ان بیماریوں کا تعین ہونے کے بعد ڈاکٹر کو ان رپورٹوں کی روشنی میں زیادہ آسانی ہوتی ہے کہ آیا کوئی مخصوص دوا متعلقہ مریض کے حق میں بہتر ثابت ہو سکتی ہے یا نہیں۔

———❖———

آپ کا بچہ کیسے پھلتا پھولتا ہے

حمل کے نو مہینوں کو 3 حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے جن میں ہر دورانیہ 12 ہفتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ پہلی فصل میں آپ کے بچے کے بڑے یا عام حصے وجود میں آتے ہیں دوسرے مرحلے میں ان کی تیزی سے نشوونما ہوتی ہے اور تیسرے مرحلے میں وہ ولادت کے لیے تیار ہوتا ہے۔

پہلے تین ماہ:

اگرچہ ڈاکٹر حضرات حمل کی تاریخ آپ کی آخری ماہواری کے بعد سے ہی شروع کر دیتے ہیں لیکن حقیقت میں تصور تقریباً 2 ہفتے بعد واقع ہوتا ہے۔ کچھ عورتوں کو جبلی طور پر حاملہ ہونے کا احساس ہو جاتا ہے کچھ عورتوں کی چھاتیاں معمول سے زیادہ بھاری ہو جاتی ہیں۔ جب کہ بعض خواتین کی سونگھنے کی حس بہت تیز ہوتی ہے جس سے انہیں اپنے حاملہ ہونے کا یقین ہو جاتا ہے۔ ان سب کے باوجود عورتوں کی اکثریت کو جب ماہواری آنا بند ہو جائے تو انہیں حاملہ ہونے کی ٹھوس شہادت مل جاتی ہے۔

آپ کا بچہ:

عمومی طور پر آپ کو حمل کا احساس ہونے سے قبل آپ کے اندر مختلف قسم کی تبدیلیاں ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ حمل کے بعد 7 دن بعد یہ رحم مادر میں جا کر بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس سے قبل ایک چھوٹی سی رسی بھی وجود میں آنے لگتی ہے۔ مکمل ہونے کے بعد یہ آپ کے بچے کو آپ کے Placenta سے جوڑ دیتی ہے اور پورے عرصے کے دوران وہ ماں

بچے کی پیدائش کے موقع پر ماں خوشی کا اظہار کر رہی ہے

کے جسم سے خوراک حاصل کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ ولادت کے بعد اسے کاٹ دیا جاتا ہے۔

6 تا 10 ہفتوں کے دوران:

یہاں سے نیا دور شروع ہو جاتا ہے، جس کا آپ نے کسی گھریلو کلینک میں ٹیسٹ کروالیا ہو اس دوران آپ کو کمزوری کا احساس ہونا شروع ہو جاتا ہے اور آپ کے پستان بھاری اور نرم پڑنے لگتے ہیں۔ اس دوران ایمبریو Embrio جنین کہلاتا ہے اور اس کا سائز ایک چھوٹے انگور سے زیادہ نہیں ہوتا لیکن یہ عجیب بات ہے کہ اس وقت اس کے پھیپھڑے، گردے، جگر اور نظام انہضام کے علاوہ دماغ اور اعصابی نظام بھی وجود میں آجاتے ہیں۔ اور اگر اس وقت آپ الٹراساؤنڈ کروالیں تو آپ دیکھیں گے کہ اس کا دل دھڑک رہا ہے۔

اس کے علاوہ اس سٹیج پر ایمبریو کے سر پر جھریاں بھی نمودار ہو جاتی ہیں۔ جن سے آپ کے بچے کی آنکھیں اور کان وجود میں آئیں گے۔ چھٹے ہفتے سے چہرہ مہرہ بننا شروع ہو جاتا ہے۔ نویں ہفتے میں منہ اور زبان تشکیل پاتے ہیں۔ اس کے بعد بازو اور ٹانگیں بھی نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ البتہ ان کے درمیان ہلکے خلا Gab ہوتے ہیں جو اس بات کی غمازی کرتے ہیں کہ اس جگہ انگلیاں اور انگوٹھے ظاہر ہوں گے۔ آٹھ ہفتوں بعد اس کا نام ایمبریو سے Fetus ہو جاتا ہے۔

10 تا 15 ہفتوں کے دوران:

اس سطح پر آپ کے پیٹ پر چھوٹا سا اُبھار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ ہر ایک کے ساتھ ایسا ہو۔ کچھ عورتوں میں یہ تبدیلی واضح طور پر رونما نہیں ہوتی۔ آپ کے پستان مسلسل بھاری ہو رہے ہیں جب کہ نپلز Nipples کا رنگ سیاہ پڑ جاتا ہے۔

اس دوران آپ کا بچہ بڑی تیزی سے نشو نما پاتا ہے۔ اور اس کے اجزا اور پٹھے Muscles پوری طرح وجود میں آجاتے ہیں۔ حمل کے بارہویں ہفتے کے بعد بچے کے

تمام اعضاء وجود میں آجائیں گے۔ اس کی ہڈیاں اور قوت رئیسہ Spine کے علاوہ اس کے جنسی اعضاء بھی بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس سٹیج پر وجود ملنے کے بعد بچہ رحم مادر میں پوری طرح متحرک ہو جاتا ہے لیکن ابھی آپ کو اس حرکت کا احساس نہیں ہوتا۔ اس دوران بچے میں ایک اور تبدیلی رونما ہوتی ہے یعنی وہ چوسنا بھی شروع کر دیتا ہے اور پیدائش کے بعد بھی کئی ماہ تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔

15 تا 20 ہفتوں کے دوران:

کئی خواتین کے لیے حمل کا یہ دور سب سے زیادہ مزیدار اور خوش کن ہوتا ہے۔ اس دوران کمزوری ختم ہونے لگتی ہے اور جہاں تک تھکاوٹ اور بھاری پن کا تعلق ہے تو وہ بھی دم توڑ جاتا ہے اس دوران آپ کا پیٹ قدرے باہر دکھائی دینے لگتا ہے۔ یا پھر پیٹ پر ایک گہرے رنگ کی لکیر رونما ہوتی ہے جسے طبی زبان میں Linea Nigra کہتے ہیں۔ ولادت کے بعد یہ خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔

اس دوران آپ کے جنین کے بال، گردن بھنویں اور پلکیں بننا شروع ہو جاتے ہیں ۔ اور مسوڑھوں کے درمیان ننھے ننھے دانت اُگنے لگتے ہیں۔ ان کے علاوہ جنسی اعضاء (Sexual Origans) بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس دوران اگر الٹرا ساؤنڈ سکین سے بچے کی جنس واضح ہونے میں دیر نہیں لگتی کہ وہ بچہ ہے یا بچی۔ اس سٹیج پر بچے کی جلد بہت نرم و نازک اور شفاف ہوتی ہے۔ بچہ پہلے کی جانب قدرے پھرتیلا ہو جاتا ہے۔ آپ اس کے دل کی دھڑکن بآسانی سن سکتی ہیں اور موازنہ کریں تو یہ آپ کی نسبت بہت تیز ہوتی ہے۔ اس دوران آپ اس کی Kicks محسوس کر سکتی ہیں ایسا لگتا ہے جیسے کوئی تتلی آپ کے اندر پھڑ پھڑا رہی ہے۔

20 تا 24 ہفتوں کے دوران:

اس دوران آپ کی حالت حقیقی طور پر ایسی ہو جاتی ہے کہ آپ حاملہ محسوس ہوتی ہیں آپ کا پیٹ مسلسل بڑھنے لگتا ہے۔ علاوہ ازیں آپ کی کمر میں تکلیف کا احساس بڑھ

جاتا ہے، جس کی وجہ سے زیادہ راحت و آرام ناگزیر ہو جاتا ہے۔ اس دوران ایک اور بڑی دلچسپ بات یہ ہوتی ہے کہ آپ کو بچے کے سونے اور بیدار ہونے کا حقیقی احساس ہو جاتا ہے۔ اس لیے یہ فطری نظام کی خوبصورتی ہے کہ آپ اپنے کام کاج اور دوسری سرگرمیوں کے لیے وقت کا تعین کر سکتی ہیں۔

اس سٹیج پر آپ کے بچے کی ہڈیاں مزید مضبوط اور توانا ہونے کے ساتھ ساتھ چہرے کے آثار بھی نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ ہو سکتا ہے اس کے دوران اس کے چہرے کے آثار مزید بدل رہے ہوں اور وہ منہ کھولنا چاہتا ہو۔ اس دوران بچہ کے جسم پر نرم و نازک قسم کے بال اُگ آتے ہیں جن سے حاملہ کو مزید تکلیف کا احساس ہونے لگتا ہے تاہم ولادت کے بعد یہ صورت حال ختم ہو جاتی ہے۔ ایک چکنے سیال نے بچے کو چاروں طرف سے ڈھانپا ہوتا ہے جو اس کی جلد کو رگڑوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

24 تا 28 ہفتوں کے دوران:

اس سٹیج پر آپ کے حاملہ ہونے میں ذرہ بھر شک یا تذبذب نہیں رہ جاتا۔ جہاں تک وزن کا تعلق ہے تو وہ مزید بڑھتا رہتا ہے۔ آپ کسی وقت بھی اپنا وزن کرا کر اس بات کا جائزہ لے سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ پستان مسلسل بڑھ رہے ہیں اور شریانیں پہلے کی نسبت زیادہ واضح دکھائی دینے لگتی ہیں۔

جب آپ حمل کے 24 ویں ہفتے کے دوران آپ کا بچہ اس پوزیشن میں ہوتا ہے کہ اگر اس دوران پیدا ہو جائے تو زندہ رہ سکتا ہے۔ (اُسے عام لفظوں میں ولادت قبل از وقت بھی کہتے ہیں) اس سٹیج میں بچے میں ایک اور تبدیلی رونما ہوتی ہے وہ یہ کہ اس کی قوت سماعت تیزی سے بڑھ رہی ہوتی ہے۔ اگر کوئی موسیقی یا اس طرح کا راگ چھیڑا جائے تو اس کے کانوں میں رس گھول کر اسے محظوظ کرے گا۔ چھبیسویں ہفتے کے شروع میں اس کی آنکھیں کھل جاتی ہیں اور اس کے دل کی دھڑکن اس قدر تیز ہو جاتی ہے کہ سٹیتھوسکوپ کے ذریعے بآسانی سنی جا سکتی ہے۔ آپ اس کی اچھل کود بھی محسوس کر سکتی ہیں۔ لیکن ایسی

علامات اور سرگرمیوں سے گھبرانے کی ضرورت نہیں۔

آخری تین ماہ: (28 تا 32 ہفتوں کے دوران)

اس لمحے کے دوران آپ کے بچے کی بھرپور نشوونما اور بڑھوتری کے ساتھ آپ کا پیٹ واضح طور پر بڑھا ہوا دکھائی دینے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس دوران خواتین کا سانس پھول جاتا ہے جس سے وہ تھکی تھکی محسوس دکھائی دیتی ہیں۔ اس لمحے آپ کی جلد پھٹ جاتی ہے اور آپ کے پیٹ اور رانوں پر سیاہ رنگ کی لکیریں پڑنی شروع ہو جاتی ہیں آپ کے پستانوں میں ایک پانی نما سیال پیدا ہو جاتا ہے جو بچے کی پیدائش کے فوری بعد خوراک کا کام دیتا ہے اس کے علاوہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے پستانوں میں سے تھوڑا تھوڑا دودھ رسنا شروع ہو جائے۔

اگرچہ آپ کے بچے کے پھیپھڑے کافی بڑے ہو جاتے ہیں تاہم پھر بھی پیدائش کے فوری بعد بچے کو سانس لیتے وقت مدد کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ وہ روشنی اور اندھیرے میں بخوبی امتیاز کر سکتا ہے۔ اس کی قوت ذائقہ اس قابل ہوتی ہے کہ کسی کھٹی یا میٹھی چیز کا ادراک کر سکے۔ جو Fot Stores پچھلے ہفتوں کے دوران نشوونما پا رہے تھے بڑھتے بڑھتے بچے کو پوری طرح ڈھانپ لیتے ہیں۔ ابھی اس کی بہت سی چیزیں بڑھنا باقی ہیں۔ اس بات کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ اگر اس لمحے اس کی پیدائش ہو جاتی ہے تو بروقت پیدا ہونے کی نسبت اس کا وزن نصف ہوگا۔

اس دوران بچہ رحم مادر میں آزادانہ حرکت نہیں کر سکتا بلکہ جگہ کم ہونے کی وجہ سے الجھا رہتا ہے۔ اگر کبھی کبھار وہ حرکت کرتا ہے تو اس کا احساس آپ کو فوری طور پر ہو جاتا ہے۔ اس دوران کچھ بچوں کا سر رحم مادر کے نیچے والے حصے کی طرف ہو جاتا ہے جو کہ شاید ولادت کا تقاضا کر رہے ہوتے ہیں جب کہ بعض بچے الٹ سمت میں ہی رہتے ہیں اور بعض اوقات تو سیزر آپریشن ناگزیر ہو جاتا ہے۔

32 تا 36 واں ہفتے کے دوران:

آپ کی رحم مزید بڑھ جانے کی وجہ سے مثانے پر دباؤ پڑتا ہے اور بار بار بیت الخلاء جانے کی حاجت ہوتی ہے۔ اس تکلیف اور آپ کے جسم کی وجہ سے رات کی نیند بھی خراب ہو جاتی ہے۔ کچھ خواتین کو درمیانے عرصہ میں Braxton-Hicks ہو جاتے ہیں اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی ڈاکٹر یا دایہ سے مشورہ کریں اور پھر کوئی معقول قدم اٹھائیں۔ قطع نظر ان حقائق سے جہاں تک ولادت کا تعلق ہے تو جڑواں بچوں کی ولادت نسبتاً بچے کی نسبت بہت جلد ہوتی ہے۔

اس دوران بچہ اپنی کہنیوں سے کسی چیز کو دھکیلتا ہے۔ رحم مادر میں جگہ کم ہونے کی وجہ سے اُسے لات مارنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ اس وقت بچے کا وزن دو کلو سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ بچے کے سَر کا رخ نیچے کی طرف ہونے کی وجہ سے ماں کو چلنے پھرنے کے دوران عجیب سی سنسنی Sensation محسوس ہوتی ہے۔ واضح رہے کہ جن عورتوں کا یہ پہلا تجربہ ہوتا ہے وہ بخوبی ان مرحلوں Stages کو محسوس کر سکتی ہیں لیکن جو پہلے ایک دو بچوں کو جنم دے چکی ہوں شاید انہیں اس کا احساس نہ ہو۔

36 تا 40 ہفتوں کے دوران:

اس دوران آپ بوجھل ہونے کے ناطے انتہائی بے چینی کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں یہاں تک کہ نیند تو کیا لیٹنا عذاب بن جاتا ہے۔ لہٰذا جہاں تک ہو سکے آرام کریں۔ کئی عورتوں کو 36 واں ہفتہ گزرتے ہی دردِ زہ ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ صرف پانچ فیصد خواتین اپنی مخصوص تاریخ Due Date پر بچے کو جنم دیتی ہیں۔ کچھ عورتوں کی طبیعت عجیب سی ہو جاتی ہے کہ ولادت سے پہلے وہ گھر کو مزید صاف ستھرا بنانے کے درپے ہوتی ہیں۔

اس دوران آپ کے بچے کا وزن 30 گرام یومیہ بڑھتا ہے لیکن ولادت کے نزدیک جا کر یہ رک جاتا ہے۔ اب صورت حال ایسی ہو جاتی ہے نہ صرف آپ بلکہ بچہ یعنی ماں بچہ دونوں اس انتظار میں ہیں کہ جلد از جلد فیصلہ ہو جائے۔

سکین اور ٹیسٹ

قبل از وقت ولادت پہ ٹیسٹوں کے بہت سے مقاصد لیے ہوئے ہیں یہ کہ آپ کا بچہ درست حالت اور کس سمت میں ہے آپ اس کی پرورش معقول طریقے سے کر رہی ہے یا کوئی خرابی پیدا ہوگئی ہے۔

مختصر یہ کہ ان معائنہ جات Tests کی دو اقسام ہیں ایک سکرین ٹیسٹ Screening Test اور دوسرے تشخیصی ٹیسٹ Diagnostic Tests

سکریننگ ٹیسٹ:

سکرین ٹیسٹ میں چونکہ زیادہ تر سکین یا خون ٹیسٹ کا معاملہ ہوتا ہے لہٰذا ان سے آپ کے بچے کو جسمانی تکلیف پہنچنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا لیکن ان ٹیسٹوں میں ایک یہ نقصان ہوتا ہے کہ آپ کو ٹھیک سے پتہ نہیں چلتا کہ آیا آپ کا بچہ درست حالت میں ہے یا نہیں یا یہ کہ آپ کا Risil ہائی درجے کا ہے یا نچلے درجے کا۔ اگر آپ کا Risil بلند ہے تو آپ کو لازماً تشخیصی ٹیسٹ کروانا پڑے گا جو آپ کے معمے کا خاطر خواہ جواب دے سکے گا اور آپ کو قابل اطمینان صورت حال سے آگاہ کرے گا۔

الٹرا ساؤنڈ سکین:

یہ بہت عام سکریننگ ٹیسٹ ہوتا ہے جو حمل کے ابتدائی ایام میں کروایا جاتا ہے۔ بچے کے ابتدائی آثار کو سکرین پر با آسانی دیکھا جا سکتا ہے۔ بعض اوقات آپ کو کمپیوٹر سکرین پہ ظاہر ہونے والی تصویر کا ایک پرنٹ فوٹو کی صورت میں بھی دے دیا جاتا ہے تاکہ آپ گھر

لے جا کر اپنے ہم رازوں کو دکھا سکیں۔

الٹرا ساؤنڈ آواز کی لہروں کے ذریعے رحم مادر کے اندر سے بچے کی تصویر بنا کر سامنے لاتا ہے۔ اور ایکس ریز X-Rays کے برعکس اس میں تابکاری کے اثرات نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ اور بچہ دونوں کے لیے بے ضرر ہے۔

سکین کیسے کروایا جاتا ہے:

یہ ہسپتال میں ہوتا ہے کہ آپ سکین کروانے کے لیے اپنے ساتھی یا کسی دوست کو بھی لے جا سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ڈاکٹر آپ کو پانی پینے کا کہہ دے۔ یاد رکھیں کہ جب تک ٹیسٹ نہ ہو جائے آپ کو بیت الخلاء Toilet میں نہیں جانا چاہیے اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر مثانہ پوری طرح بھرا ہوا ہو تو یہ بچے کی تصویر نمایاں ہو کر نظر آئے گی۔ اور اگر آپ کو لمبا سفر کر کے ہسپتال پہنچنا ہے تو پہلے پانی پینے کے بجائے بہتر یہی ہے کہ اپنے ساتھ ایک پانی کی بوتل رکھیں اور Appointmet سے پہلے پی لیں تاکہ مزید پریشانی سے بچ سکیں۔

چیک اپ کرنے والے کمرے میں ڈاکٹر آپ سے سیدھا لیٹنے کا کہے گا Radiographer آپ کے ننگے پیٹ پر جیلی کی طرح کا مواد لگا کر اس پر ایک آلہ لگائے گا جیسے آلہ آگے اور پیچھے کی سمت حرکت کرے گا آپ اپنے بچے کی تصویر سامنے رکھی ہوئی سکرین میں دیکھ سکیں گی۔

واضح رہے کہ 16 تا 20 ہفتوں کے دوران اگر آپ سکین کروائیں تو بچے کی جنس واضح ہو سکتی ہے یعنی وہ بچہ ہے یا بچی۔ تاہم یہ علیحدہ بات ہے کہ بعض ہسپتالوں میں اس کی اطلاع دینے کی اجازت ہوتی ہے اور بعض میں نہیں۔

نوکال فولڈ ٹیسٹ: Nuchal Fold Test

یہ بالکل جدید الٹرا ساؤنڈ سکین ہے جس میں بڑی حساس مشین لگی ہوتی ہے۔ یہ 10 تا 14 ہفتوں کے درمیان کروایا جاتا ہے۔ اس کے ذریعے بچے کی گردن کے گرد کھال Skin کی موٹائی کا اندازہ لگایا جاتا ہے۔ یہ تقریباً 80 فیصد درست نتائج کا حامل ہے لیکن

مہنگا اور انتہائی حساس ہونے کی وجہ سے تمام ہسپتالوں میں دستیاب نہیں ۔ ہاں اگر آپ پرائیویٹ سروس حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس میں کوئی حرج نہیں ۔

تشخیصی ٹیسٹ:

تشخیصی ٹیسٹ کا فائدہ یہ ہے کہ آپ کو بچے کی صورت حال بارے مکمل حد تک آگاہی ہو جاتی ہے ۔ کیونکہ ٹیسٹ کرنے کے لیے کوئی آلہ حساس جگہ پر داخل کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن بعد ازاں اس سے حمل گرنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے ۔ یہ صرف ان خواتین کے لیے ضروری ہوتا ہے کہ جنہوں نے پہلے سکین ٹیسٹ کروائے ہوں جس سے یہ ظاہر ہو کہ عام خواتین کے مقابلے میں اس ناخوشگوار لمحے سے دوچار ہو چکی ہیں ۔ ایسی خواتین کو کہا جاتا ہے کہ اپنے خاندان میں سے ایسی عورتیں ہیں جو پہلے اس مسئلہ سے دوچار ہو چکی ہیں ۔

اینی اونٹی سسز Anniocntisis

یہ ٹیسٹ حمل کے سولہ ہفتے بعد کروایا جاتا ہے ۔ اس ٹیسٹ میں رحم مادر کے اندر ایک سوئی Needle کے ذریعے کچھ خاص مواد نکالا جاتا ہے تاکہ اسے چیک کیا جا سکے ۔ اس کا رزلٹ آنے میں تقریباً 2 ہفتے یا اس سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے ۔ ریسرچ سے ظاہر ہوا کہ اس مرض کی حامل 100 خواتین میں سے صرف ایک کا حمل گرتا ہے ۔

سی وی ایس ٹیسٹ: Chorionc Villus Sampling

یہ قبل الذکر ٹیسٹ کا نعم البدل ہے ۔ اور حمل کے تقریباً 12 ہفتے بعد کروایا جاتا ہے ۔ ڈاکٹر Placenta میں سے سوئی داخل کر کے یا براہ راست ہاتھ کے ذریعے Tissue کا نمونہ لے لیتا ہے ۔ اس ٹیسٹ کا رزلٹ تقریباً 10 دن بعد مل جاتا ہے ۔ اس ٹیسٹ کا فائدہ یہ ہے کہ یہ حمل کے ابتدائی ایام میں ہی ممکن ہے ۔ اس میں حمل گرنے کے بہت کم مواقع ہوتے ہیں اس ٹیسٹ کی کامیابی کا انحصار سراسر آپریٹر کی مہارت پر ہے ۔

ممکنہ پیچیدگیاں

حمل کے دوران کسی وقت بھی کوئی پیچیدگی پیدا ہو سکتی ہے لیکن اس کے کچھ آثار نمودار ہو جاتے ہیں جو اس مسئلہ کا منہ بولتا ثبوت ہوتے ہیں اور اگر بروقت اس کا جائزہ لے کر علاج کروالیا جائے تو کسی بڑے نقصان سے بچا جا سکتا ہے ۔

انیمیا: Anamia

دوران حمل آپ کے جسم کو پہلے کی نسبت زیادہ سرخ سیل پیدا کرنا چاہئیں کیونکہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے ۔ اگر آپ میں فولاد کی کمی ہے جو خون میں سرخ سیل بنانے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے تو ایسی صورت میں جان لیجئے کہ آپ کا زخم یا مینسس کی صورت میں بہت زیادہ خون بہہ جائے گا ۔

Anamia میں خون پتلا ہو جاتا ہے جو تھکاوٹ زرد چہرہ اور سانس پھولنے کا سبب بنتا ہے علاوہ ازیں اس سے آپ کی قوت مدافعت بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے ۔ اس میں ان خواتین کو زیادہ مسئلہ بنتا ہے جن کے ہاں ایک سال قبل ولادت ہوئی تھی ۔

لہٰذا خواتین اس مرض کی تشخیص کے لیے باقاعدہ خون ٹیسٹ کرواتی ہیں ۔ عمومی طور پر اس سے بچنے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ آپ ایسی چیزوں اور خوراک کا زیادہ استعمال کریں جن میں فولاد زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہو ۔ اگر اس کے باوجود مسئلہ حل نہیں ہو رہا تو ڈاکٹر کو چاہئے کہ آپ کے لیے کوئی مناسب گولیاں Tablet تجویز کر دے جو اس ضمن میں ممد و معاون ثابت ہوں ۔

حمل کاذب:Ectopic Pregnancy

یہ حمل کی وہ قسم ہے جس میں انڈہ مادر رحم کے بجائے Fallopian Tube میں پرورش پانے لگتا ہے۔ یہ بہت خطرناک صورت حال ہے کیونکہ جیسے جیسے Embrio بڑھتا ہے اس سے Tube اور دوسری جگہوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ اگر اسے بغیر علاج کے لاپرواہی سے نظر انداز کر دیا جائے تو بعد میں تمام عمر یہ چیز پریشانی کا باعث بنتی ہے۔

تقریباً 100 میں سے بمشکل ایک ایسا کیس ہوتا ہے اور اسے تشخیص کرنا بہت مشکل کام ہے اس بیماری کے آثار حمل کے دسویں ہفتے میں ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی بڑی علامت پیٹ میں درد، اور خون Bleeding کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جو کبھی گاڑھا تو کبھی پانی کی طرح ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب والی جگہ پر بھی آپ کو درد ہو سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت ہو تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو مرض ہونے کا خدشہ لاحق ہو تو ڈاکٹر آپ کو فوری طور پر ہسپتال Refer کر دے جہاں آپ کے مختلف ٹیسٹ ہوں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ٹیوب Tube کو چھیڑے بغیر ایمبریو Embrio کو اس کی اصل جگہ منتقل کر دیا جائے۔ بعض دفعہ ٹیوب Tube کی سرجری کے ذریعے اصل مقصد حاصل ہوتا ہے۔ ایک طرف یہ مرض اتنا نازک ہے تو دوسری طرف بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کچھ عورتیں بغیر کسی تکلیف کے ارتکائی مراحل طے کرتی ہوئی اپنی منزل پر پہنچ جاتی ہیں۔

ذیابیطس:Gestational Diabetes

بعض اوقات حمل کی وجہ سے آپ کو ذیابیطس ہو جاتی ہے۔ حالانکہ پہلے آپ کو ایسی صورت حال سے کبھی واسطہ نہیں پڑا یہ اس وقت ہوتی ہے جب حمل کی ضرورت کو پیش نظر انسولین کم پڑ جائے جو خون میں شوگر کو کنٹرول کرتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں کہہ سکتے ہیں کہ جسم کو بقدرِ ضرورت انسولین نہیں ملتی۔ عام طور پر پیشاب اور خون ٹیسٹ کے

ذریعے اس کا پتہ چل جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس کے علاوہ کئی دوسری علامتیں بھی واضح ہو جاتی ہیں جیسا کہ بھوک اور پیاس کا زیادہ لگنا، نظر چکرا جانا یا بار بار پیشاب آنا وغیرہ وغیرہ۔

یہ اکثر ولادت کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن مسئلہ اگر اس کے برعکس ہے تو پھر بعد ازاں آپ اپنی غذا میں خاصی احتیاط برتیں۔ اس معاملے میں پہلی بات یہ ہے کہ آپ اپنی خوراک میں گلوکوز کی مقدار کم کریں اور اگر ذیابیطس پھر بھی کنٹرول نہیں ہو رہی تو پھر انسولین لگوانے میں دیر نہ کریں۔

پلینٹا پریویا: Placenta Praevia

یہ اس وقت ممکن ہوتا ہے جب جنین رحم مادر میں مناسب جگہ پر ہونے کے بجائے قدرے نیچے واقع ہوتا ہے۔ اس کی شرح بہت کم ہے تقریباً دو سو میں سے ایک حاملہ خاتون سے اس مسئلہ سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ حمل کے آخری دنوں میں بغیر درد کے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اگر یہ بلیڈنگ زیادہ تیز نہیں تو زیادہ آرام سے یہ کافی حد تک کنٹرول ہو جائے گا لیکن معاملہ اگر زیادہ سنجیدہ ہے تو ولادت تک آپ کو ہسپتال میں رہنا پڑیگا۔ اگر درد کے دنوں میں یہ رحم مادر سے علیحدہ ہو جائے تو سیزر آپریشن کے ذریعے بچے کی آکسیجن سپلائی کاٹ دی جاتی ہے جو ماں کے لیے بڑی اذیت کا باعث بنتا ہے۔

پری ایکلیمپیا:Pre-eclampsia

یہ مرض عام عورتوں کو دوران حمل میں لاحق ہو جاتا ہے۔ اس کی متاثرہ خواتین کی تعداد سب سے زیادہ ہے یعنی ایک سروے کے مطابق دس میں سے ایک عورت اس کا شکار ہوتی ہے۔ البتہ زیادہ تر کیس درمیانے درجے کے ہوتے ہیں۔ یعنی ان میں کسی خاص مشقت کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ زیادہ تر یہ پہلے حمل میں ہی متوقع ہوتا ہے۔ اس کے ہونے کی بڑی وجہ جینین Placenta کی bnormality ہے۔ تاہم یہ حمل کے آخری ایام تک ظاہر نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ سے آپ کے بچے کی مناسب نشوونما میں رکاوٹ یا کمی آجاتی

ہے لیکن یہ ایسا مرض ہے جو بچے کی نسبت ماں کے لیے زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اگر اس کی متاثرہ مریض کا علاج بروقت نہ کروایا جائے تو اس کے گردے، جگر تباہ ہونے کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

اور وقت سے پہلے یہ یقینی طور پر قطعاً نہیں کہا جا سکتا کہ کسے یہ لاحق ہو گا یعنی اس کی پیش گوئی قبل از وقت نہیں کی جا سکتی۔ تاہم خون پیشاب اور بلڈ پریشر چیک کروانے سے اس مرض کا سراغ لگایا جا سکتا ہے۔ اس کی بڑی بڑی علامتیں ہاتھ، پاؤں اور چہرے کا سوجنا، Ribs کے بالکل نیچے درد، شدید درد جی متلانا، نگہ کا چکرانا اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑنا ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کوئی بھی علامت ہو تو فوری طور پر اپنی ڈاکٹر یا دایہ سے رجوع کریں۔ حتمی طور پر میڈیکل ٹیم ہی یہ فیصلہ کریگی کہ متعلقہ مریض اس مرض کا شکار ہے یا نہیں۔

ارتقائی نامطابقت: Rhesus Incompatifility

یہ پہلے حمل کے دوران بہت کم ہوتا ہے البتہ بعدازاں اس پر کنٹرول کرنے کے لیے Anti D کے خاص انجکشن لگوانے بہت ضروری ہیں۔ یہ عموماً ان عورتوں کو لگائے جاتے ہیں جن کے خون کا گروپ منفی Negative ہوتا ہے۔

جنین کو نشوونما معلوم کرنے کے طریقے: Small for Dates Babies

آپ کی دایہ بچے کی بڑھوتری کا انداز مختلف طریقوں سے کریں گی۔ مثال کے طور پر Delvic سے رحم مادر کا فاصلہ ناپ کر بچے کی نشوونما یا سائز کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اگر بچہ چھوٹا یا بڑا ہے تو وہ آپ کو الٹرا ساؤنڈ کروانے کا مشورہ دے سکتی ہے۔ اس سے بچے کی صحیح تاریخ ولادت کا تعین ممکن ہو جائے گا۔ اگر آپ کی متعلقہ تاریخ Due Date درست ثابت ہوتی ہے تو بچہ بہت چھوٹا ہو گا۔

اگر آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں یا مناسب خوراک نہیں مل رہی یا بیمار ہیں تو آپ کا بچہ خوبصورت اور صحت مند پیدا نہیں ہو گا اس دوران ڈاکٹر کے سامنے دو متبادل راستے

Options ہوں گے ایک یہ کہ وہ آپ کو سگریٹ نوشی ترک کرنے کو کہے گا اور دوسرا اچھی خوراک کی تجویز دے گا۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہے تو ایسی صورت میں اسے بچانے اور محفوظ رکھنے کا واحد حل یہی ہے کہ آپ کا بروقت علاج کیا جائے۔ اس دوران اس بات کی خاص طور پر نگہداشت کی جائے گی کہ آپ کا بچہ کس طرح بڑھ رہا ہے۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے یا آپ کا وزن نسبتاً زیادہ ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ زیادہ بڑا ہو اور ایسی صورت حالت میں مناسب ولادت ناممکن ہونے کی صورت میں آپ کا سیزر آپریشن کرنا پڑے گا۔

ابتدائی حمل کے دوران خون بہنا: Vaginal Bleeding

حمل کے ابتدائی ایام میں بلیڈنگ یعنی خون آنے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ زیادہ تر کیسوں میں حمل نارمل طریقے سے مختلف مراحل طے کرتا رہتا ہے لیکن بعض اوقات اسقاط حمل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے خاص طور پر Abdominal Pain کی وجہ سے۔ اگر اس دوران آپ کو درد کے ساتھ خون بھی آنا شروع ہو جائے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

❖

بچے کی پیدائش

کوئی سی دو ولادتیں ایک طرح سے نہیں ہوتیں بلکہ ان میں سے ہر ایک غیر معمولی اہمیت کی حامل ہوتی ہے اس باب میں بتایا گیا ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت کیا ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ باب بچے کو جنم دینے کے لیے آپ کو ذہنی طور پر تیار ہونے میں مدد فراہم کرے گا۔

ولادت کا مسئلہ ہر ایک کے لیے قدرے مختلف ہے اور اس صورت میں ہونے والی تکلیف کا سراسر انحصار آپ کے بچے کے سائز **Size** اور آپ کی پیلوس **Pelvis** کی بناوٹ پر ہے۔ یہ قدرتی بات ہے کہ اگر آپ کا یہ بچے کو جنم دینے کا پہلا موقع ہے تو پھر آپ کو بھی اس قسم کے تجربے سے دوچار ہونا پڑے گا جیسا کہ اس دوران اکثر عورتوں کے ساتھ ہوتا ہے۔

ریسرچ یہ بات ثابت کرتی ہے کہ جس قدر جس جنم دینے والی خواتین کو اس دوران ہونے والے مرض بارے آگہی ہوگی۔ اس بات سے انہیں بہت کم تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔

تحریر متعلق بہ ولادت: Writing your Birth Plan

اگر آپ ولادت کے بارے میں وقتاً فوقتاً تمام مراحل نوٹ کرتی رہی ہیں تو آخری وقت پر آپ کو بہتر راستہ اپنانے میں بڑی آسانی رہے گی۔ تاہم آپ کو اس بات سے بخوبی آگاہ ہونا چاہیئے کہ کسی وقت بھی کوئی بڑی تبدیلی رونما ہوسکتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر بچہ پریشان **Distressed** ہے کہ اس کی وجہ سے ہونے والی شدید درد آپ کے لیے

نا قابل برداشت ہوسکتی ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ ولادت کے بعد آپ اور آپ کا بچہ دونوں صحیح وسلامت فارغ ہوجائیں آپ اس بات کا یقین کریں کہ جب آپ ہسپتال پہنچیں تو ولادت بارے اپنی ترجیحات اپنی دایہ یا ڈاکٹر سے واضح طور پر بیان کریں جس میں مندرجہ ذیل نکات ہونے چاہئیں۔

☆ آپ اپنے ساتھ کسے رکھنا چاہتی ہیں اپنے خاوند، والدہ یا کسی اور کو۔

☆ کیا آپ انہیں تمام اوقات وہاں رکھنا چاہتی ہیں۔

☆ اگر بچے کی ولادت نارمل ہو یا آپریشن کے ذریعہ ہونی ہو تو ایسی صورت میں آپ انہیں پاس رکھنا چاہتی ہیں؟

☆ یہ کہ آپ کہیں گھومنا پھرنا چاہتی ہوں۔

☆ یہ کہ آپ کو دایہ یا میڈیکل طالبات کی موجودگی کیسی لگتی ہے اچھی یا بری؟

☆ اگر آپ کو درد سے نجات کے لیے کوئی چیز درکار ہے تو کس قسم کی؟

☆ آپ اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے کے لیے رضامند ہیں؟

☆ یہ کہ ولادت کے بعد بچہ فوری طور پر آپ کے حوالے کیا جائے یا اسے صاف کرنے کے بعد علیحدہ رکھا جائے۔

☆ آپ کو کسی خاص چیز کی ضرورت ہے جیسے کہ مذہبی طہارت وغیرہ اور یہ کہ کیا انہیں اپنی ڈاکٹر یا دایہ کے نوٹس میں لانا چاہتی ہیں۔

———❖———

ولادت کے دوران آپ کا ساتھی

اگر آپ زچگی کی تکلیف کے دوران امدادی طور پر کسی کو ساتھ رکھتی ہیں تو اس سے آپ کے بچے کی ولادت میں مزید آسانی پیدا ہو جائے گی۔ اگر اس دوران آپ کا خاوند موجود ہے تو یہ ایک فطری بات ہے کہ آپ بغیر کسی جھجھک کے ان سے اپنا مدعا بیان کر سکتی ہیں اور اگر اس دوران آپ کی والدہ یا بہن یہ فریضہ انجام دیتی ہیں تو یہ بھی بہت اچھا ہے۔

اس حوالے سے انسانوں کی بھی کئی قسمیں ہوتی ہیں بعض بیوی کی ولادت کے دوران امداد باہم پہنچانے کے خواہاں ہوتے ہیں اگر خوش قسمتی سے آپ کے خاوند ایسی خوبی کے مالک ہیں تو قبل از ولادت کلاسز میں انہیں ساتھ لیجانے میں کوئی حرج نہیں۔ اس طرح وہ وقت کے تقاضوں سے بخوبی واقف ہوں گے کہ اس صبر آزما دن میں آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے آپ یہ تمام باتیں ان کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکتی ہیں۔

تاہم ولادت کے وقت ضروری نہیں کہ خاوند وہاں موجود ہوں کچھ تو ویسے ہی وہاں بیٹھنا ضروری نہیں سمجھتے۔ ہوسکتا ہے اپنی بیوی کو اس حالت میں دیکھ کر ان کے جنسی تعلقات متاثر ہوتے ہوں۔ علاوہ ازیں بعض اوقات کام کی مجبوریوں کے سبب ولادت کے وقت ہسپتال میں پہنچنا ناممکن ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خاوند ولادت کے وقت پہنچنے کا ارادہ کر بھی لیں تو یہ ضروری نہیں کہ اس دوران ولادت ہو جائے۔ کیونکہ صرف بیس فیصد کیس ایسے ہوتے ہیں جن کی ولادت بروقت ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر زیادہ تر کیسوں میں تاریخ کے حوالے سے ایک یا دو دن یا چند دنوں کا فرق آ جانا کوئی بڑی بات نہیں۔ ان سب کے علاوہ

کچھ خاوند ایسے بھی ہوتے ہیں جو اپنی بیوی کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کے بعد گھر واپس لوٹ جاتے ہیں جب کہ بیوی اس دوران ہسپتال میں رہتی ہے۔ لیکن بچے کی پیدائش کے وقت وہ دوبارہ ہسپتال پہنچ کر بیوی کی دیکھ بھال میں لگ جاتے ہیں۔

عملی تیاریاں:

حمل کے **36** ہفتے بعد آپ کو نہ صرف بچے کی پیدائش بلکہ اسے صحیح وسلامت گھر لے جانے کے لیے پُر اُمید رہنا چاہئے۔ اب آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ آیا آپ نے مندرجہ ذیل سازوسامان تیار کر لیا ہے۔

☆ اپنے مالک کو تحریری طور پر چھٹی کے لیے درخواست دینا یہ ان خواتین کے لیے ہے جو پہلے سے کسی ادارے میں اپنی خدمات سرانجام دے رہی ہیں۔

☆ ہسپتال میں استعمال کرنے کی چیزوں پر مشتمل بستر باندھنا۔

☆ ایک تحریری **Birth Plan**

☆ آپ کے پاس ہسپتال کا اور اپنی دایہ کا فون نمبر ہونا چاہئے۔

☆ اگر آپ کے پاس گاڑی ہے تو گاڑی میں پٹرول اتنی مقدار میں ہونا چاہئے کہ آپ بآسانی ہسپتال تک پہنچ سکیں۔ اس کے علاوہ آپ کو اضافی پارکنگ کے لیے چارجز وغیرہ بھی ساتھ رکھنا ہوں گے۔

☆ آپ کو کار کے اندر بے بی سیٹ کے ساتھ ساتھ اس کے استعمال کا بھی طریقہ ہونا چاہئے۔

ولادت کے بعد امداد:

بچے کی ولادت کے چند ہفتے بعد تک آپ کو دوسروں کی مدد کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں آپ پیدائش کے بعد ہونے والی تبدیلیوں میں آپ اپنے آپ کو **Adjest** کرنے کی کوشش کریں گی۔ اس میں سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آپ کو پہلے کی نسبت نیند بہت کم آئے گی۔ یعنی بچے کی وجہ سے بار بار آپ کی نیند میں خلل پڑے گا لیکن آپ کو ذہنی او

رجسمانی طور پر اس کے لیے تیار رہنا چاہیے۔

لہٰذا ابتدائی ایام میں امداد لینا بہت ناگزیر ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے ہاں جڑواں بچے ہونے کی توقع ہے تو امداد کا باہم پہنچایا جانا اور بھی ضروری ہو جاتا ہے۔

مزید یہ کہ اس امداد کا تعلق آپ کی شخصیت اور ماحول پر ہے۔ یہاں کچھ مفید باتوں کا ذکر کیا جاتا ہے جو آپ کے لیے سودمند ثابت ہو سکتی ہیں۔

☆ جن ماؤں کے کے ہاں بچے کی ولادت ہوتی ہے ان کی خواہش ہوتی ہے کہ کھانے، پکانے، دھونے اور خرید و فروخت کے معاملات میں ان کا ہاتھ بٹایا جائے۔

☆ جب آپ سو رہی ہوں تو بچے کی نگہداشت کرنے کے لیے آپ کو امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ولادت کے دوران ہونے کے تجربات بارے اگر کوئی قریبی دوست یا رشتہ دار چارہ سازی یا غم گساری کرے تو اس سے بھی آپ کو بڑا سکون میسر آ سکتا ہے۔ لیکن آپ کو اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ایسی ساتھی جو آپ جو حوصلہ دینے کی بجائے آپ کی دل شکنی کرے، تو ایسی مجلس کا نہ ہونا ہی بہتر ہے۔ یاد رکھو کہ بچے کی نگہداشت کا کوئی خاص طریقہ نہیں بلکہ پچھلے **30** سالوں سے یہ مسلسل بدلتے رہتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی دوست یا رشتہ دار ہے جو آپ کو مزید لائحہ عمل کے لیے مشورہ دینے کی اہلیت رکھتا ہے تو آپ کو چاہیے کہ اس کی توانائیوں کو کھانا پکانے اور خرید و فروخت میں لگا دیں۔ یعنی اسے یہ موقع ہی فراہم نہ کریں کہ ذہنی طور پر اپنے فضول مشوروں اور نصیحتوں سے آپ کی حوصلہ شکنی کر سکے۔

درد سے نجات کے لیے: Options for Pain Relief

زچگی کے دوران ہونے والے درد کو کنٹرول کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔

اپنی مدد آپ کے تحت والے طریقے: Self Help Options

اس درد سے نجات پانے کے لیے اپنی مدد آپ کے تحت کے طریقہ ہائے کار بہت

مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ چونکہ اس میں ادویات کا استعمال نہیں ہوتا لہٰذا اس سے آپ یا بچے کی صحت کو کوئی خطرہ لاحق ہونے کا امکان نہیں۔ اگر آپ انہیں اپناتے ہیں تو وقتی طور پر آپ کے درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل......شامل ہیں۔

بہتر ولادت کی حالتیں: Active Birth Positions

یہ ایسی حالتیں ہیں کہ اگر آپ ان کو اپناتی ہیں تو آپ کو درد سے کافی حد تک نجات مل سکتی ہے۔ تاہم اس سے یہ بات واضح ہے کہ دردزہ میں اضافہ کی بھی توقع ہے۔ تاہم یاد رکھیں کہ یہ درد بیکار سے نہیں بلکہ بچے کی پیدائش میں بہت آسانی اور جلدی کا پیش خیمہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

سانس لینا: Breathing

واضح رہے کہ جب دردزہ بڑھ جائے تو ماہرین کے نزدیک سانس ایک ایسی چیز ہے جس پر کنٹرول کے ذریعے آپ کافی حد تک درد سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔ یعنی جب درد کی لہر یکے بعد دیگرے آنا شروع ہو جائیں تو آپ کو آہستہ آہستہ سانس لینا ہوگا۔ یاد رکھیں کہ اس دوران آپ کی توجہ سانس پر ہونی چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں اسے مراقبہ کی ایک صورت بھی کہا جا سکتا ہے یعنی اگر سانس پر توجہ رہے اور اس کے اندر جانے اور باہر آنے کا مکمل احساس ہو تو درد میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ اس بارے میں آپ کو مزید معلومات قبل از ولادت کلاس میں اپنی ٹیچر سے مل سکتی ہیں۔

تھیراپیز: Therapies

درد کو کم کرنے کے لیے سانس کی مشقوں کے علاوہ مساج یعنی مالش اور آلو پنکچر ممد و معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ واضح رہے کہ آکوپنکچر سے مراد سوزن زنی ہے۔ آسان لفظوں میں آپ کہہ سکتے ہیں کہ یہ ایک جراحتی عمل ہے جسے سب سے پہلے چینیوں نے بعض امراض مثلاً سر درد، عصبی درد اور دردِزہ کی شکایات دور کرنے کے لیے اختیار کیا۔ اس میں

ایک یا ایک سے زائد چھوٹی چھوٹی سوئیوں کو بدن میں چبھو دیتے ہیں تا کہ اخراج رطوبت کے ذریعے درد میں افاقہ ہو سکے۔ لہٰذا جب آپ اِس آزمائش کن مرحلے سے گزر رہی ہوں تو یہ فارمولا آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اس سلسلے میں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ آپ، اپنے آپ یہ علاج نہیں کر سکتیں بلکہ اس کے لیے ماہر ڈاکٹر کی ضرورت ہے جو اس کی اہمیت اور طریقہ استعمال سے بخوبی واقف ہو۔

ٹینس مشین: Tens Machine

بعض خواتین کو اس خاص وقت میں **Tens** مشین کے استعمال سے اضافی درد سے نجات دلوائی جا سکتی ہے۔ یہ ایک مشین ہوتی ہے جسے ہاتھ سے باآسانی پکڑا جا سکتا ہے۔ اس کے ساتھ لگے پیڈز یعنی گدا نما آلوں کو آپ کی کمر کے ساتھ لگا کر بجلی کے ہلکے جھٹکے لگائے جاتے ہیں یہ ایسا عمل ہے جو اعصابی نظام پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ دماغ تک پیغام رسانی کرنے والے ذرائع کو وقتی طور پر روک دیتے ہیں جو درد کا احساس دلاتے ہیں۔ یہ مشین آپ بقدر استطاعت خرید سکتی ہیں بہتر یہی ہے کہ اگر ضرورت پڑے تو کسی ہسپتال یا طبی مرکز سے رابطہ کیا جائے۔

پانی: Water

تحقیق کے ذریعے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ قدرت نے پانی کے ذریعے ہر چیز کو زندگی دی۔ جب ایک عورت ماں بننے کے آخری مراحل میں دردزہ کا شکار ہوتی ہے تو ایسی صورتحال کے پیش نظر پانی ایک بہت بڑی نعمت ثابت ہوتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ جب ایک ٹھوس جسم کو مائع یعنی پانی میں ڈالا جاتا ہے تو اس کا بوجھ ہلکا محسوس ہوتا ہے یہی معاملہ آپ کا ہے۔ جب آپ کو دردِزہ تکلیف سے بُری طرح دوچار کر دے تو آپ بڑے ٹب میں پانی کے درمیان بیٹھیں اس طرح آپ کو درد سے کافی حد تک نجات مل سکتی ہے اور اگر گھر میں یہ سہولت موجود نہیں تو پھر پانی سے غسل کر لیں۔

درد پر کنٹرول کرنے والی ادویات: Medical Pain Relief

آج آپ کے بچے کی ولادت ہسپتال میں ہونی ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ مخصوص ادویات تک آپ کی رسائی ہونی چاہئے جہاں تک گھر میں جنم دینے کا تعلق ہے تو اس کے لیے اور بعض معاملات میں **Pethidine** موجود ہونا چاہئیں۔

اونٹونوکس: Entonox

یہ دوائی آکسیجن اور نائٹرو آکسائیڈ کا مرکب ہوتی ہے۔ جسے سانس ذریعے سانس اندر لے جاتے ہیں۔ اس سے درد میں کافی حد تک افاقہ تو ہو جاتا ہے لیکن مکمل طور پر درد ختم نہیں ہوتا۔ تاہم اگر اسے **Pathedime** کے ساتھ استعمال کیا جائے تو زیادہ موثر ثابت ہو سکتی ہے۔

ہر دوا کے کچھ فوائد اور بعض نقصانات ہوتے ہیں یہی معاملہ ان ادویات کا بھی ہے۔ انہیں ہم مختصر سا بیان کرتے ہیں۔

فوائد: Advantage

اس کا پہلا فائدہ یہ ہے کہ آپ کے بچے کے لیے بالکل نقصان دہ نہیں دوسری بات یہ کہ جسم میں اس کا زیادہ دیر رہنا مشکل ہے بلکہ جونہی آپ اسے استعمال کرنا بند کرتے ہیں اس کے ساتھ ہی اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ آپ خواہ جتنی مرضی **Ontonox** استعمال کریں آپ ہر حال میں محفوظ رہیں گی۔

نقصان: Disadvantage

البتہ اس کا ایک نقصان یہ ہے کہ ماسک پہننا بعض دفعہ اذیت کا سبب بنتا ہے جس سے آپ کو بیماری بھی ہو سکتی ہیں اور اگر اس دوا کو ماسک کے بغیر استعمال کرتے ہیں تو یہ مفید ثابت نہیں ہوتی۔

اس کا انجیکشن سرین، یا سرین میں لگایا جاتا ہے جس سے کافی حد تک درد میں افاقہ

ہوجاتا ہے۔اگر یہ دوا پوری طرح اثر کر جائے تو آپ کو بالکل سکون ہو جائے گا یہاں تک
کہ بعض دفعہ نیند بھی آ سکتی ہے البتہ اس کا اثر چار گھنٹے بعد زائل ہو جاتا ہے۔ کچھ میٹرنٹی
مراکز اس کے مقابل Meptazinol کو ترجیح دیتے ہیں۔

اس کا فائدہ یہ ہے کہ Sensation حسی خیزی کا نقصان کیے بغیر درد سے
نجات دلاتا ہے۔

لیکن اس کے برعکس اس کا نقصان یہ ہے کہ اس سے آپ کو اونگھ آنا شروع ہو جاتی ہے
۔اس سے نہ صرف ماں متاثر ہوتی ہے بلکہ بچے کو نیند سانس اور کئی دوسری بیماریاں لاحق ہو
سکتی ہیں۔

Epidural

لہٰذا زچگی کے درد کے دوران ایک ٹیوب ایک سوئی Needle کے ذریعے اندر
داخل کر کے مناسب Doses دی جاتی ہیں تا کہ بیماری پر قابو پایا جا سکے۔

اس کا فائدہ یہ ہے کہ کئی عورتوں کی درد فوری طور پر رک جاتی ہے۔نتیجتاً یہ اس وقت
استعمال کی جاتی ہے جب درد اپنی حدوں سے گزر کر جان کے لیے عذاب بن جائے۔علاوہ
ازیں یہ اس وقت بھی مناسب ہوتا ہے جب ولادت کے لیے آپریشن کی ضرورت ہو۔
دوسرے الفاظ میں آپ کہہ سکتی ہیں کہ اگر اس کا بروقت استعمال کریں تو آپریشن کی نوبت
نہیں آتی ۔اس کے علاوہ یہ دوا خون کے دباؤ Blood Pressurl پر قابو پانے کے
لیے بھی بڑی مفید ثابت ہوتی ہے۔

نقصان: Disadvantage

جس طرح دوسری دوائیوں کے کچھ نقصانات ہوتے ہیں یہی معاملہ اس کے ساتھ بھی
ہوتا ہے یعنی بعض دفعہ یہ پوری طرح موثر ثابت نہیں ہوتی اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ صرف ایک
جانب کام کرتی ہے اور دوسری جانب کو ادھورا چھوڑ دیتی ہے۔اس دوا کے ذریعے ٹانگوں
میں کچھ سرسراہٹ سی پیدا ہو جاتی ہے جسے بعض عورتیں پسندیدگی کی نگاہ سے نہیں دیکھتی۔ جو

روایتی قسم کے Epidural ہیں وہ آپ کو حرکت نہیں کرنے دیتے تاہم کئی ہسپتالوں نے
اس کمی پر قابو پانے کے لیے Mobile Epidiral ایجاد کیے جن سے ایک حد تک
حرکت ممکن ہے۔بعض اوقات اس دوا کے ذریعے بچے کا نکلنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔جس
سے ایک Epistomy ہو جاتی ہے تاہم اس پر بھی قابو پایا جا سکتا ہے۔

ولادت کے وقت کیا ہوتا ہے؟

What Happens in Labour

جس طرح مختلف عورتوں کے ہاں ولادت ایک جیسی نہیں ہوتی اسی طرح یہ دردِ زہ بھی مختلف ہوتی ہے۔لہٰذا کسی کے بارے میں وقت سے پہلے نہیں کہا جا سکتا کہ یہ کب ختم ہو گی۔نہ ہی اس بات کی کوئی ضمانت ہے کہ یہ اس صورت ارتقائی منازل طے کریں گی جیسا کہ اسے کرنا چاہئے۔خواہ جو بھی آپ کی امدادی ٹیم ہر صورت حال سے عہدہ برآ ہونا جانتی ہے کہ کس طرح آپ اور بچے کو اس کٹھن مرحلے سے صحیح سلامت باہر نکالنا ہے۔

دردِ زہ کی پہلی علامت:First Signs of Labour

پہلی علامت یہ ہے کہ ایک عجیب سا سیال نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔جس میں قدرے خون کی آمیزش ہوتی ہے، یہ اس وقت پیش آتا ہے جب ماکس **Mucus** جس نے سروِکس **Cervix** بند کی ہوتی ہے اس کا باہر آنا اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ سروکس **Cervix** نے زچگی کے لیے نازک ہونا شروع کر دیا ہے۔اگر اس کے علاوہ آپ کو خون آنا شروع ہو جاتا ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر یا دایہ سے رابطہ کریں۔

دردِ زہ کی مسلسل لہریں:Regular Contraction

ہوسکتا ہے کہ چند ہفتوں کے اندر اندر آپ کو غیر مسلسل، یا درمیانے درجے کی لہریں **Contractions** لگاتار آنا شروع ہو جائیں تو فوری طور پر دایہ یا ڈاکٹر سے رابطہ کرو۔

اگر یہ لہریں زیادہ مضبوط ہوگئی ہیں تو اپنی دایہ سے پہلے ہی رابطہ کرلو۔ایک بات جو قابل غور ہے وہ یہ کہ اگر آپ کو یہ علامت ظاہر ہو تو اسے مالی خولیہ یا ویسے ہی نظر انداز نہ کریں بلکہ آپ کی دایہ کا فرض ہے کہ اس بارے حتمی رائے قائم کرے۔اصل صورت حال کیا ہے۔

اس لمحے کیا کریں:

جب لہریں طاقت پکڑنا شروع کریں ہوسکتا ہے آپ خوشی، پریشانی یا خوف سے دو چار ہوں لہٰذا اس دوران آپ کو ان مشقوں کو ذہن میں لانا ہوگا جو آپ قبل از ولادت اکیڈمی میں کرتی رہی ہیں۔اس معاملے میں وہ تمام مشقیں آپ کی ممد و معاون ثابت ہوسکتی ہے۔

اسی دوران آپ اگر گرم پانی سے غسل کرلیں تو مزید آسانی پیدا ہوسکتی ہے اپنی قوت بحال کرانے کے لیے ایک چٹکی **Snake** لے لیں لیکن پہلے یہ دیکھ لیں کہ یہ ٹھیک تو ہے۔

پہلا مرحلہ:

زچگی کے درد کے دوران جوں جوں یہ درد بڑھتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ اس میں تناؤ اور سکیٹر محسوس ہوں گے۔اس وقت رحم مادر کے پٹھے کھنچ جاتے ہیں جس سے نچلا حصہ کھلنا یا پھیلنا شروع کر دیتا ہے تاکہ بچے رحم مادر سے **Binal Canal** میں آسکے۔جہاں تک پہلے بچے کا تعلق ہے تو اس دوران سروکس **Cervix** چند گھنٹوں میں بھی کھل سکتی ہے۔اس کے لے دو دن بھی لگ سکتے ہیں کیونکہ پیدائش کے لیے ضروری ہے کہ یہ جگہ کم از کم **10** سینٹی میٹر تک کھل جائے۔

ہسپتال جانا:

اگر ہر پانچ منٹ یا اس سے بھی جلد لہریں **Contraction** آنا شروع ہو جائیں تو آپ کو ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہئے۔اس دوران آپ کی دایہ پوچھ سکتی ہے کہ آیا آپ کے **Water** کھل گئے ہیں یا ابھی اس کے آثار ہی نمودار ہوئے ہیں۔اس دوران آپ کا

پیشاب اور خون ٹیسٹ کیا جائے گا۔نبض دیکھی جائے گی اور اندرونی معائنہ کیا جائے گا کہ آیا اس کام میں ابھی کتنی دیر لگ سکتی ہے۔اس دوران جو مشقیں اور ورزش آپ نے اکیڈمی میں سیکھی ہے کارآمد ثابت ہوسکتی ہے لیکن جوں جوں مرحلہ آگے بڑھتا جائے گا آپ کو درد کم کرنے کے لیے طبی امداد کی ضرورت پیش آئے گی۔جس کے بارے میں آپ اپنی دایہ سے مشورہ کریں گی۔کہ اس لمحے کون سی دوا کھانا بہتر ثابت ہوگا کیونکہ وہ اس لمحے سے بخوبی واقف ہوتی ہے۔

تبدیلی: Transition

یہ سب سے مشکل مرحلہ ہوتا ہے جب رحم مادر پوری سکڑ کر نچلے حصے کو کھلنے کا موقع دیتی ہے تاکہ بچے کی پیدائش ہوسکے۔Transition کے دوران لہریں اس قدر مضبوط اور شدید ہوجاتی ہیں کہ ان میں کوئی خلا نہیں رہتا۔

درد اس قدر شدید ہوتا ہے کہ ناقابل برداشت ہونے کی وجہ سے آپ کی جان پر بنی ہوتی ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ اس صورت حال سے تنگ آجائیں، یا یہ کہ آپ کو کپکپی شروع ہوجائے۔اس نازک صورت حال میں دلبرداشتہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔آپ کی دایہ ان حالات سے عہدبرآ ہونے کے لیے آپ کی ہرممکنہ مدد کرسکتی ہے۔

دوسرا مرحلہ:

اس دوران مضبوط اور شدید لہریں Contractions بچے کو رحم مادر سے باہر آنے پر اُبھارتی ہیں۔اب یہ فیصلہ آپ کی دایہ کرے گی کہ آیا اس طرح کرنا خطرے سے خالی ہے۔وہ آپ کو سانس لینے اور پوزیشن کے آسان طریقوں سے آگاہ کرے گی۔اس کے علاوہ آپ کی ماں یا بہن آپ کو حوصلہ دینے کی کوشش کریں گی۔کیونکہ نفسیاتی حوالے سے یہ چیز بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔اگر اس دوران آپ نے ولادت میں جلدی کے مقصد کے تحت کوئی دوائی کھائی ہے اور وہ اثرانداز نہیں ہورہی تو آپ کو جلدی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔علاوہ ازیں آپ کی دایہ خود آپ کی راہنمائی کرے گی۔

اگر آپ کے بچے کا سر باہر آنا شروع ہوگیا ہے تو آپ کو دایہ بہتر سمت میں لٹائے گی تاکہ ولادت میں آسانی اور جلدی پیدا ہوجائے۔اس دوران کچھ عورتیں دوزانو ہوکر بیٹھ جاتی ہیں تاکہ کشش ثقل کی وجہ سے بچے کی پیدائش جلد ہو اور وہ نیچے لڑھک آئے۔تاہم اس وقت اگر آپ اس طرح بیٹھنے سے اکتا گئی ہیں یعنی یہ طریقہ موثر ثابت نہیں ہورہا ہے تو پھر اس کے بعد یہ بھی ممکن ہے کہ آپ سیدھی بیٹھ جائیں اور اردگرد آپ کے سرین کے ساتھ تکیوں کا سہارا دیا جائے۔اس طرح بعض عورتیں گھٹنوں کے بل جھک جاتی ہیں یعنی ان کا تمام وزن دونوں ہاتھوں اور گھٹنوں پر آجاتا ہے۔مختصر طور پر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ دایہ آپ کو وقت کی نزاکت کا خیال رکھتے ہوئے کوئی سا طریقہ اختیار کرنے کا مشورہ دے سکتی ہے جو اس دوران آپ کے لیے مفید ثابت ہو۔

بچے کی پیدائش:

اس لمحے بچے کا سر باہر آجاتا ہے جس سے آپ کو عجیب سا ہیجان ہوگا بصورت دیگر بچے کا سر اس لحاظ سے بڑا ہے کہ بآسانی رحم مادر سے باہر آنے میں دشواری پیش آرہی ہے تو پھر اس دوران سبون میں چیرہ دے دیا جاتا ہے جسے Episiotomy کہتے ہیں۔کیونکہ صورت حال ایسی پیدا ہوجاتی ہے کہ بچہ نہ اپنی جگہ پر رہا اور نہ باہر آیا۔اس دوران حساس طبیعت کی عورتیں آنسو بہانا شروع کردیتی ہیں لہٰذا کسی تکنیک سے دایہ وہ راستہ کھلا کرے گی تاکہ ولادت میں آسانی اور جلدی ہوجائے۔ایک جھٹکے میں بچے کا سر باہر آئے گا جب کہ دوسرے لمحے خود باہر آجائے گا۔

ولادت کے فوری بعد بچے کو آپ کے پیٹ پر لٹا دیا جائے گا۔اس دوران اگر سانس ٹھیک طریقے سے آرہا ہے تو چند لمحوں بعد ڈاکٹر یا دایہ ناڑو کاٹ دے گی۔بصورت دیگر یعنی اگر سانس میں دشواری پیش آرہی ہے تو ناوڑ کاٹنے سے پہلے بچے کو آکسیجن لگائی جائے گی۔اس دوران جذباتی طور پر آپ کو عجیب قسم کی آسودگی محسوس ہوگی اور دل چاہے گا کہ بچے کو سینے کے ساتھ لگایا جائے۔

یہ ایسی صورت حال ہو گی کہ بچہ ولادت کے فوری بعد صاف کرنا پڑے گا کیونکہ رحم مادر سے اس کے ساتھ خاص قسم کی آلائش اور خون وغیرہ لگا ہوتا ہے تاہم یہ بھی ہو سکتا ہے کہ زچگی کی تکلیف سے آپ اس قدر خفا ہو جائیں کہ ولادت کے بعد آپ کا دل یہی چاہتا ہے کہ بچے کو اپنی بانہوں میں لینے کی بجائے کسی قریبی ساتھی کے حوالے کر دیا جائے جو ابتدائی مراحل طے کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔یعنی خود ہی بچے کو نہلائے اور صاف کرے وغیرہ ۔اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ ایک اچھی ماں نہیں کہ بچے کو پیار اور لاڈ لڈانے کی بجائے دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑ رہی ہیں بلکہ یہ عارضی طور پر ہوتا ہے یعنی زچگی کے درد نے آپ کو ادھمویا کر کے رکھ دیا جس سے آپ کے جسم میں اتنی سکت نہیں رہی کہ فوری طور پر بچے پر اپنی توجہ مبذول کر سکیں۔

تیسرا مرحلہ:

جب آپ بچے کو جنم دے چکیں تو آپ کو ایک اور درد کی لہر سے واسطہ پڑے گا اس کے بعد انجیکشن کے ذریعہ ایسی دوا مہیا کی جائے گی تاکہ رحم مادر سکڑ جائے۔اس کے علاوہ اس دوا سے خون آنا بند ہو جائے گا اور پیدائش کے پانچ منٹ بعد Placenta باہر آ جائے گا۔ہاں اگر آپ چاہتی ہیں کہ Placenta قدرتی طریقے سے باہر آ جائے تو اس کے لیے آپ کو کچھ دیر انتظار کرنا پڑے گا۔لہٰذا اس کے لیے تقریباً آدھ گھنٹہ درکار ہے ۔اگر دایہ آپ کو Syntometrine دے چکی تو وہ Cord کو کھینچنے کی کوشش کرے گی اور بعد ازاں اس بات کا اہتمام کرے گی کہ آپ کا Placenta پوری طرح اور سالم باہر آ گیا ہے۔

Placenta پوری طرح باہر آ جانے کے بعد آپ کی صفائی کی جائے گی اور آپ کی اجازت سے بچے کو وٹامن ''کے'' کی خوراک دی جائے گی۔علاوہ ازیں اس موقع پر اگر اس کا وزن کر لیا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔اگر آپ کچھ دیر اپنے بچے اور خاوند کے ساتھ گزارنا چاہتی ہیں تو اس کا مطلب ہوا کہ ولادت ٹھیک سے ہو گئی۔

خصوصی تنگ و دو برائے وضع حمل:Special Labour

پیدائش یا بچے کی ولادت کے موقع پر ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ یہ آسان اور سادہ طریقے سے ہو جائے،اس کا فائدہ یہ ہے کہ تکلیف نہیں ہوتی اور دوسرا یہ کہ معاشی بوجھ سے چھٹکارا مل جاتا ہے ۔زیادہ تر عورتیں اسی طرح فارغ ہو جاتی ہیں لیکن بعض کیس پیچیدہ ہونے کی وجہ سے مصیبت کھڑی کر دیتے ہیں جس سے بچے کی ولادت کے لیے مخصوص طریقہ اپنانا پڑتا ہے اور اگر کوئی بھی طریقہ کارگر ثابت نہ ہو تو پھر بچے اور ماں کی سلامتی کے لیے سیسیر آپریشن کے ذریعے ولادت کرنا مجبوری بن جاتی ہے۔

امدادی ولادت:Assisted Delivery

دوسرے مرحلہ میں بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے کا حجم یعنی سائز بڑا ہو گا،سمت خراب ہونے یا ماں کی نااہلی کی بنا پر ولادت نہیں ہو پاتی۔لہٰذا اس دوران کشمکش کی وجہ سے بچے کو آکسیجن کی کمی ہو جاتی ہے۔اس صورت حال کے پیش نظر ڈاکٹر ولادت میں جلدی کے لیے Forceps یا Ventouse استعمال کر سکتے ہیں۔اسے طبی زبان میں امدادی ولادت کہتے ہیں۔یعنی ایسی ولادت جس میں قدرتی عمل کے بجائے زائد چیزیں استعمال کرنا پڑیں۔علاوہ ازیں زائد امداد کی اس وقت ضرورت پیش آ سکتی ہے جب Epidual کی کثرت کی وجہ سے نمی بڑھ جائے اور پیدائش کے وقت آپ میں بچے کو دھکیلنے Push کرنے کی سکت نہ رہے،یا یہ کہ خون کا دباؤ بڑھ جائے وغیرہ۔

پیدائش کے وقت استعمال ہونے والے آلے:Forceps

ہوتا یوں ہے کہ چمٹی نما ایک آلہ بچے کے سر پر لگا کر اُسے اپنی طرف کھینچا جاتا ہے تاکہ اسے باہر لانے میں آسانی ہو جائے۔اس عمل سے بعض اوقات بچے کے سر پر ہلکا سا گڑھا نمودار ہو جاتا ہے لیکن اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ان کا استعمال دس میں سے صرف ایک ولادت کے موقع پر کرنا پڑتا ہے۔

Ventouse

یہ Fonceps کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

حمل کاذب: Breech Baby

بہت سے بچے ایسے ہوتے ہیں کہ پیدائش سے پہلے ان کا سر نیچے مادر رحم کی طرف ہو تا ہے جس سے ولادت با آسانی ہو جاتی ہے اس کے برعکس کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جن کا سراوپر اور پیندا نیچے کی طرف ہوتا ہے۔

بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ جن بچوں کی سمت مندرجہ ذیل طریقے سے ہو ان کی پیدائش 36 کے بجائے 38 ہفتوں میں ہونی چاہئے یعنی انہیں نارمل پیدائش سے دو ہفتے زیادہ وقت ملنا چاہئے۔ جب کہ کئی ایک کا خیال ہے کہ اس دوران یوگا اور اسی طرح کی دوسری ورزش مفید ثابت ہوسکتی ہے۔ اس کے باوجود بھی اگر بچہ درست سمت میں نہیں ہو رہا تو پیدائش کے دوران مزید پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ لہٰذا اس چیز سے بچنے کے لیے آپ کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہے۔

اس دوران وضع حمل کا ماہر طبیب Obstetrician بچے کی صحیح سمت کا جائزہ لینے کے لیے سکین کر سکتا ہے تا کہ قدرتی ولادت کی کوئی مناسب صورت نکل آئے۔ اگر کوئی بھی طریقہ بارآور ثابت نہ ہو تو آخری حربے کے طور پر سیزر آپریشن کے ذریعہ ولادت کرنا پڑے گی۔

سیزر آپریشن: Caesarean operation

یہ ایسا آپریشن ہے جس کے ذریعے بچے کو صحیح سلامت باہر لایا جاتا ہے، اس کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب بچے کی ولادت اندام نہانی کے ذریعے ہونے میں دشواری پیش آرہی ہو۔ یہ آپریشن دردزہ سے پہلے اور بعد میں بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس میں بھی دو قسمیں ہیں ایک منتخب سیزر آپریشن Elective Caesarean اور دوسری

ایمرجنسی Emergency Caesarean کہلاتی ہے۔

منتخب آپریشن: Elective Operation

اس کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے۔ جب بچہ رحم مادر کے اندر اُلٹ سمت میں ہو یعنی اس کا سر اوپر اور پیر نیچے کی طرف یا یہ کہ بچہ کی پیدائش فطری راستے سے ناممکن ہو یا یہ کہ بچے کے سائز کے مقابلے میں ماں کی اندام نہانی چھوٹی ہو جو پیدائش کے لیے ناکافی ہو۔ اس کے علاوہ ماں کو کوئی نفسیاتی مسئلہ بھی ہوسکتا ہے لہٰذا ایسی صورت میں آپریشن کے ذریعے ہی ولادت کو ترجیح دی جاتی ہے۔

ایمرجنسی آپریشن:

جہاں تک ایمرجنسی آپریشن کا تعلق ہے تو یہ سیدھی بات ہے کہ ایک طرف دردِزہ شروع ہو جائے اور ولادت میں مشکل پیش آرہی ہو۔ اس کی مندرجہ ذیل صورتوں میں سے کوئی بھی ہوسکتی ہے۔ اول یہ کہ دردزہ مزید بڑھنے سے رُک جائے۔ بچے کو تکلیف ہو رہی ہو یا یہ کہ ماں کی اندام نہانی اس قدر مختصر ہے کہ بچے کا سر باہر نہیں آرہا۔ یا پھر Placenta کے اخراج میں مشکل پیش آرہی ہے۔

سیزر آپریشن کس طرح ہوتا ہے:

اس کے لیے مریض کو یا تو نشہ آور دوا کے ذریعے بے ہوش کر دیا جاتا ہے یا پھر Epidural دی جاتی ہے اس کا یہ فائدہ ہے کہ آپ کی ساتھی ساتھ ہو اور پیدائش کے فوری بعد بچہ کو آپ گلے لگالیں Epidural میں نشہ آور ادویات کا خطرہ بالکل لاحق نہیں ہوتا۔ بعض خواتین اس موقع پر دانش مندی کا مظاہرہ کرتی ہیں کہ کوئی خطرہ مول لینے یا آخری وقت کا انتظار کیے بغیر ہی سیزر آپریشن کو ترجیح دیتی ہیں۔

بہر حال جب نشہ آور ادویات کھلانے کے بعد بے ہوشی کی حالت ہو جائے تو ناف کے نیچے اور قدرتی بالوں سے قدرے اوپر 15 سینٹی میٹر کا ایک Cut لگا کر بچے کو رحم مادر

سے باہر نکال لیا جاتا ہے اور اگر یہ کام Epidural کے ذریعے سرانجام دینا ہو تو پھر آپ اور آپریشن کے درمیان ایک پردہ حائل کر دیا جاتا ہے تاکہ آپ کو ہونے والے افعال سے آگاہی نہ ہو سکے ہاں اگر ولادت کے بعد بچہ درست سانس لے رہا ہے تو اسے فوری طور پر آپ کی بانہوں میں دے دیا جائے گا اور اس کے بعد کٹ Cut کو ٹانکوں کے ذریعے سی دیا جائے گا۔

بعد از آپریشن:

اس آپریشن کے بعد صورت حال کو درست ہونے میں فطری طریقے سے ہونے والی ولادت کے مقابلے میں زیادہ دیر لگتی ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کو کم از کم پانچ روز تک ہسپتال میں رہنا پڑے۔ اور زخم مندمل ہونے تک آپ کو مسلسل درد کش ادویات Pain Killers مہیا کی جائیں گی اس دوران آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔

ہسپتال سے ڈسچارج ہونے کے بعد گھر تک پہنچنے کے لیے آپ کو کسی ساتھی کی مدد رکار ہو گی۔ اور کئی دن تک آپ تکلیف کے پیش نظر بچے کو بھی نہیں اٹھا سکیں گی۔ لہٰذا دوستوں، رشتہ داروں کو چاہئے کہ اس صورت حال کو معمولی خیال کرنے کی بجائے سنجیدگی سے لیں اگر آپ جانتی ہیں کہ گھر پہ آپ کو اس حوالے سے کوئی اضافی مدد ملنے کی اُمید نہ تو اپنی دایہ کے ساتھ موجودہ صورت حال بارے تبادلہ خیالات ضروری اور مناسب ہے۔

———❖———

بعد از ولادت

بعد از ولادت عورتوں کے فطری حوالے سے مختلف مزاج ہوتے ہیں۔ خواتین اپنے نومولود بچے کو اپنی بانہوں میں لے کر درد اور تکالیف کو بھول جاتی ہیں۔ اس کے برعکس اس وقت درد سے دوچار بعض خواتین چاہتی ہیں کہ بچے کو پکڑ کر اس کی نگہداشت کا فریضہ کوئی اور سرانجام دے یعنی وہ آرام کرنے کے موڈ میں ہوتی ہیں۔ یہ خوشی، یہ غمی، یہ اکتاہٹ، بے چینی، وغیرہ سب فطری امور ہیں ان سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

بچے سے ملاقات:

ہوسکتا ہے کہ بچے کے بارے میں جو خواب آپ نے بنائے ہوں وہ اس سے سراسر مختلف ہو۔ اگر آپ کی امدادی ولادت Assisted Delivery ہوئی ہے تو یہ اس کے امکانات اور زیادہ واضح ہو جاتے ہیں کہ بچے کا سر کسی حد تک متوازن نہ ہو۔ معلاوہ ازیں اس کے سر پر کچھ گڑھا کی طرز کا سوراخ دکھائی دے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ ابھی تک اس کے کھوپڑی کی ہڈیاں پوری طرح وجود میں نہیں آئیں۔ ہوسکتا ہے بچے کی پیدائش کے بعد اور آنول کے خارج ہونے پر نومولود کو سردی لگتی ہو تو مناسب گرم پانی سے اور اگر گرمی کا موسم ہے تو نیم گرم پانی سے نہلا کر مختصر لباس میں اسے لٹا دیا جاتا ہے۔ اگر ولادت ہسپتال میں ہوئی ہے تو بچے کو ماں سے علیحدہ رکھا جاتا ہے دو تین دن تک۔ بچے کو بھوک نہیں لگتی اور نئے ماحول میں آنے کی وجہ سے وہ رو کر دودھ طلب نہیں کرتا، اس موقع پر بچے کو شہد چٹایا جاتا ہے جس سے اس کے اندر آلائشیں اور رطوبتیں جمی ہوتی ہیں تے یا

بچہ کھانے میں کتنا مگن ہے

پاخانے کے ذریعے خارج ہو جاتی ہیں۔

بعض بچے جب پیدا ہوتے ہیں تو ان کی آنکھیں بند ہوتی ہیں۔ ایشیائی بچوں کی آنکھیں براؤن یعنی بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ابتدائی ہفتوں کے دوران گورے بچوں کی آنکھیں نیلے رنگ کی دکھائی دیتی ہیں۔

بچوں سے رابطہ:

آج سے ایک نسل پہلے یہ ہوتا تھا کہ بچے کو پیدائش کے فوری بعد نرسری لے جایا جاتا تھا تا کہ *وہاں اس کی پرورش اور دیکھ بھال کی جا سکے۔ جہاں تک ماں کے ساتھ ملنے کا تعلق ہے تو اسے صرف دودھ پلانے کے وقت ماں سے ملایا جاتا تھا۔ لیکن حالیہ ریسرچ او رتجربات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ماں اور بیٹے میں ذہنی روابط اور بندھن کو مضبوط بنیادوں پر استوار کرنے کے لیے بچے کا ماں کے پاس رہنا بہت ضروری ہے۔

بعض ماؤں کا مؤقف یہ ہے کہ ہر وقت بچے کو اپنے پاس اور آنکھوں کے سامنے رکھنا کوئی اچھی بات نہیں کیونکہ صحبت کے جذبات ہر وقت ایک جیسے نہیں رہتے۔ بعض اوقات بچے کو گندگی کی حالت میں دیکھ کر ماں کسی حد تک بچے کی طرف وہ اپنائیت اور محبت کا مظاہرہ نہیں کر پاتی جیسا کہ اس کا حق ہے لیکن اگر حقیقت کی نظر سے دیکھا جائے تو یہ بات ٹھیک نہیں۔

دوسری بات یہ کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ماں محبت بھرے جذبات سے بچے کو اپنے سینے سے لگاتی ہے اور اس سے مسلسل رابطہ رکھتی ہے یا یہ کہ چند دنوں بعد بچے کی نگہداشت کا فریضہ سرانجام دیتی ہے اصل بات یہ ہے کہ آپ کا بچے کے ساتھ رابطہ بہت ضروری ہے۔ اور ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ وہ آپ کی آواز سن کر پہچانے گا اور آپ کی طرف لپکنے کے لیے بے قرار ہو جائے گا۔

بعد از ولادت وارڈ:

بچے کو بخیر و عافیت جنم دینے کے بعد آپ کو ایک وارڈ میں داخل کر دیا جائے گا جہاں

دایہ بچوں کو دودھ پلانے کے بارے میں ہدایات دیں گی اور بتائیں گی کہ آپ نے بچے کی نشوونما کا فریضہ کس طرح سرانجام دینا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کا پہلا تجربہ ہو ایسی صورت میں آپ کو مشکل پیش آسکتی ہے۔ لہٰذا اگر ایسی بات ہو تو دایہ سے مدد لینے میں کوئی حرج نہیں ۔اگر بچے کی ولادت سیزر آپریشن کے ذریعے سے ہوئی ہے تو لامحالہ آپ کو زیادہ وقت بستر پر آرام کرنے کے لیے گزارنا پڑے گا لیکن اس چیز سے عہدہ برآ ہونے کے لیے دایہ آپ کو چلنے پھرنے کے لیے حوصلہ افزائی کرے گی۔

بعض عورتیں کہتی ہیں کہ بچے کی پیدائش کے بعد وہ ایک عجیب صورت حال سے دو چار ہوگئیں ہیں یعنی نیند اب ایک حسرت بن کر رہ گئی ہے۔ ایسی ماؤں کے لیے یہ مشورہ ہے کہ جب آپ کا بچہ سو رہا ہو تو آپ کے آرام کے لیے اس سے بہتر وقت کوئی نہیں ہوسکتا۔ اس حوالے سے بچوں کی دو مختلف قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک وہ جو پیدائش کے بعد زیادہ وقت سونے میں گذارتے ہیں اور دوسرے وہ جو سونے کا نام تک نہیں لیتے۔ اگر آپ کو موخرالذکر صورت حال سے واسطہ ہے تو کسی نرس یا سٹاف ممبر سے کہیں کہ چند گھنٹوں کے لیے بچے کی نگہداشت کرے اس دوران آپ کچھ دیر کے لیے آرام کرسکتی ہیں۔

حمیدی

گھر واپسی:

ہسپتال سے ڈسچارج کرنے سے پہلے ڈاکٹر اس بات کی تصدیق کرے گا کہ آپ کا گھر جانا مناسب ہے یا مزید نگہداشت کے لیے آپ کا ابھی ہسپتال میں رہنا ضروری ہے۔ اس بات کے پیش نظر پہلے وہ آپ کے بچے کا معائنہ کرے گا۔ آیا اس کے پھیپھڑے، دل کی دھڑکن، گردے اور سانس وغیرہ ٹھیک سے کام کر رہے ہیں۔ پھر جنسی آلات کا معائنہ کرے گا۔ پھر ہاتھ پاؤں اور دوسرے اعضاء بارے تحقیق کے بعد آپ کی واپسی کا فیصلہ کرے گا۔

———❖———

بچے کی ولادت کے بعد آپ کی جسمانی صورتِ حال

کیونکہ یہ ایک مشکل مرحلہ تھا جس سے آپ کو گزرنا پڑا، لہٰذا صحت کی بحالی کے لیے کچھ وقت درکار ہوگا۔ اگر بعد میں آپ کو کسی قسم کی درد کا احساس ہے تو اس کا اپنی دایہ سے ذکر کرو۔ اگر بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں تو اس بارے ڈاکٹر کو ضرور آگاہ کرو۔ تاکہ صورت حال کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ کو ایسی دوا دے جس سے آپ کا بچہ متاثر نہ ہو۔

خون بہنا: Bleeding

بچے کی ولادت کے بعد آپ کو کچھ دنوں کے لیے زیادہ مقدار میں خون آئے گا۔ لہٰذا اس صورت حال کا مقابلہ کرنے کے لیے یہ آپ کو ذہنی طور پر تیار رہنا ہوگا اور پھر ہفتے کے آخر تک اس کا بہاؤ ختم ہو جائے گا۔ اس دوران خون کے ساتھ چھوٹے چھوٹے ذرات Clot بھی آئیں گے۔ لہٰذا جس ہسپتال اور وارڈ میں آپ ٹھہری ہیں وہاں سٹاف سے کہیں کہ آپ کو ایک سے زیادہ تولیے مہیا کریں جو زچگی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

Uerine contractions

ولادت کے بعد آپ کو کئی دن یہ Contractions محسوس ہوں گے۔ جیسا کہ دردِ زہ کے وقت محسوس ہوتے تھے۔ یہ ایسی صورت میں اور زیادہ ہو سکتے ہیں جب آپ بچے کو دودھ پلا رہی ہیں یعنی اگر آپ اپنے بچے کو اپنا ذاتی دودھ پلائیں تو آپ کی رحم بہت

جلد اصلی جگہ پر آجائیگی۔ بصورت دیگر اگر یہ ذرات Cont مزید کسی پریشانی یا اذیت کا باعث بنتے ہیں تو اس کے لیے فوری طور پر اپنی دایہ سے رابطہ کریں جو آپ کو دردکش PainKiller دے گی۔ ایسی صورت حال میں پیراسٹامول Paracetamol کا استعمال مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

ٹانکے لگوانا:Stitiches

بچے کی ولادت اگر چیرے Episiotomy سے ہوئی ہے تو آپ کی صورت حال اور بھی زیادہ نازک ہوسکتی ہے۔ خاص طور پر بیت الخلاء میں جانا تو بہت ہی اذیت ناک محسوس ہوتا ہے۔ ولادت کے بعد اس صورت حال کو کنٹرول کرنے کے لیے ہسپتال کا سٹاف خود آپ کو دردکش ادویات فراہم کرے گا۔ اس دوران آپ کو کسی نرم و نازک جگہ پر بیٹھنا چاہئے جیسا کہ تکیہ، Ice Pack یا Bag of frozen vegetables وغیرہ، دوسری بات یہ ہے کہ احتیاط کے طور پر جب آپ بیت الخلاء میں جائیں تو ٹشو پیپر سے اپنی اندام نہانی صاف کریں۔

قبل از وقت ان ٹانکوں کو نکالنے کی کوئی ضرورت نہیں یہ پانچ یا چھ روز بعد خود ہی فطری طریقے سے ختم ہوجائیں گے۔ اگر ان میں کسی قسم کا تناؤ پیدا ہورہا ہے یا آپ انہیں حد سے زیادہ کھنچا ہوا محسوس کررہی ہیں تو ہسپتال سٹاف سے رابطہ کریں۔ وہ صورت حال کے مطابق جیسے مناسب سمجھیں گے کردیں گے۔

خراش:Bruising

اگر آپ نے ٹانکے نہیں لگوائے تو پھر مخصوص جگہ کے اردگرد کئی دن تک ایک داغ رہے گا اور اس کے علاوہ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ یہ جگہ دکھتی رہے یعنی اس کی وجہ سے آپ ولادت کے بعد کچھ روز تک درد کی کیفیت میں مبتلا رہیں۔

آپ کی چھاتیاں:Yours breasts

ولادت کے روز آپ کی چھاتیوں میں سے خاص قسم کا دودھ آئے گا۔ یہ دودھ کی ابتدائی صورت ہوتی ہے تاہم بچے کی فوری ضرورت پوری کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ تین یا چار روز کے اندر اندر چھاتیوں میں دودھ اتر آئے گا۔ اس سے ان میں نزاکت، حدت میں کسی حد تک ملائمت آجائی گی۔ اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں تو اس کا بہترین طریقہ یہی ہے اس کے لیے آپ چھاتیوں پر Hot Flannels رکھیں۔ گرم پانی سے غسل کرنا بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اس کے برعکس اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلانے کا کوئی ارادہ نہیں رکھتیں تو آپ امدادی انگیا پہنیں یہ آپ کو تکلیف سے نجات دلانے میں مدد و معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

جسامت:Your Figure

یہ بات آپ کے لیے بڑی حیران کن ہوگی کہ بچے کی ولادت کے فوری بعد آپ کی جسامت Figure قبل از ولادت بھی نارمل صورت میں نہیں آئے گا۔ یہ بات روز روشن کی طرح واضح ہے کہ بچے کی پیدائش ہونے سے اس کا وزن بھی آپ سے جاتا رہا اور Placenta کی صفائی کے بعد وزن مزید ہلکا ہوگیا لیکن اس کے باوجود ولادت کے بعد بھی آپ کا جسم نارمل لگنے کے بجائے کم از کم چھ ماہ کی حاملہ کی طرح نظر آئے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے بچے کو جنم دے کر ایک غیر معمولی اہمیت کا حامل فریضہ سرانجام دیا ہے لہٰذا جسامت کو اصلی حالت پر آنے میں ایک وقت درکار ہے۔

واضح رہے کہ اس دوران ابھی آپ اچھی خوراک اور ورزش وغیرہ شروع نہ کریں۔ یہ ایک حقیقت پسندانہ بات ہے کہ آپ کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں پورا ایک سال لگے گا۔ اس دوران اگر مناسب ہو تو آپ گھر کے صحن میں ہلکی پھلکی ورزش کریں لیکن اگر یہ تکلیف کا باعث بنے تو پھر اس کی بھی کوئی ضرورت نہیں۔

میرے پیارے بچے اَب تو سو جاؤ

بچے کی خصوصی نگہداشت

Your Special Care baby

بچوں کی خصوصی نگہداشت کے لیے ہسپتال میں ایسے یونٹ ہونے چاہئیں جہاں بچوں کے سپیشلسٹ ہونا ضروری ہیں۔ اگر بچے کی حالت زیادہ نازک یا کمزور ہے تو اسے کسی علاقائی ہسپتال میں داخل کروانا ہوگا۔ عمومی طور پر ہوتا یہ ہے کہ زیادہ بچوں کو مقامی ہسپتالوں میں ہی داخل کروایا جاتا ہے۔

کن بچوں کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہے:

دس میں سے صرف ایک بچہ ایسا ہوتا ہے جسے خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ قطع نظر اس بحث سے بعض بچوں کو دو یا تین روز تک ہسپتال میں رکھا جاتا ہے اور علاج معالجے کے بعد فارغ Discharge کر دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی سنجیدہ مرض کے پیش نظر بچے کو زیادہ وقت کے لیے ہسپتال میں رکھنا مناسب ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل مسائل لاحق ہو سکتے ہیں۔

سانس لینے میں مشکل Breathing Problems:

ولادت کے وقت جو بچے سائز کے لحاظ سے بہت چھوٹے ہوتے ہیں انہیں اکثر سانس کا مرض لاحق ہوتا ہے اس لیے کچھ دیر تک انہیں انتہائی نگہداشت وارڈ میں رکھنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس یونٹ میں ایسا تمام ساز و سامان میسر ہوتا ہے جو بچے کو درست حالت میں لانے میں ممد و معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

جڑواں:Multiple Births

بعض اوقات دو یا تین بچوں کی بیک وقت ولادت سے ایک مشکل پیش آتی ہے جس کے سبب ہسپتال میں قیام ناگزیر ہو جاتا ہے مثلاً یہ کہ جڑواں بچے 37 ہفتوں میں پیدا ہوتے ہیں جب کہ تین بچوں کی ولادت 33 ہفتوں میں ہو جاتی ہے۔

قبل از وقت ولادت:

اگر کوئی بچہ 37 ویں ہفتے پہلے جنم لے تو ایسی ولادت کو ولادت قبل از وقت کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اگر بچے کی ولادت قبل از وقت ہوگئی ہے تو آپ کو اس سے گھبرانے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اگر چہ وہ سائز میں چھوٹا ہوسکتا ہے لیکن جہاں تک اس کے اعضائے جسمانی کا تعلق ہے تو وہ پورے ہوتے ہیں جن بچوں کی پیدائش 24 ہفتوں سے پہلے ہو جاتی ہے ان کے بچنے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس وقت تک ان کے پھیپھڑے پوری طرح وجود میں نہیں آتے اور آپ اس بات سے بخوبی واقف ہیں کہ پھیپھڑے ہی سانس لینے کا ذریعہ ہیں۔ ولادت کے وقت ویسے ہی بچوں کو سانس کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جو ہسپتال کی انتہائی نگہداشت وارڈ میں رکھنے سے دور ہو جاتا ہے لیکن فرض کریں کہ اگر کسی بچے کے پھیپھڑے مکمل طور پر نہ بنے ہوں تو اس کا زندہ رہنا تقریباً مایوس کن حد تک ناممکن ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کی پیدائش 34 ہفتوں کے بعد ہوتی ہے انہیں انتہائی نگہداشت وارڈ میں رکھنے کی قطعاً ضرورت نہیں ہوتی۔

یرقان:Jaundice

بعض بچے ولادت کے تیسرے یا چوتھے دن یرقان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کا چہرہ اور آنکھیں زرد ہو جاتی ہیں یہ عام قسم کا طبعی یرقان ہونے کی وجہ سے بے ضرر ہوتا ہے۔ اگر بچے کا جگر درست طریقے سے کام نہ کر رہا ہو تو خون میں ایک جز بلی روبین کی زیادتی کی وجہ سے زردی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت ماں کے دودھ سے خود بخود چند دنوں میں ٹھیک ہو

جاتی ہے۔ تاہم اگر صورت حال خطرناک ہو جائے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنے میں دیر نہ کریں۔

جلد کی سوزش:Skin Infection

اگر بچے کو مناسب ماحول مہیا نہ کیا جائے تو اس کے جسم پر عجیب قسم کے دانے نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ خطرے سے باہر ہوتے ہیں۔ اس کے لیے ڈاکٹر سے کوئی اچھی سی کریم لکھوا کر استعمال کریں۔

قبض:

نوزائیدہ بچوں کو قبض بھی ہو جاتی ہے جس کا علاج ہمارے ہاں ماں خود کرنے کی کوشش کرتی ہے عرق گلاب اور عرق سونف اس سلسلے میں بہت بہتر رہتا ہے۔ اگر صورت حال مزید بگڑ جائے تو ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

طبّی مسائل:

بعض بچوں کو بڑے طبی مسائل درپیش ہونے کی وجہ سے انتہائی نگہداشت وارڈ میں رکھنا پڑتا ہے۔

انتہائی نگہداشت کے یونٹ:Special Care Unit

بچوں کے انتہائی نگہداشت یونٹ میں سپیشلسٹ ڈاکٹر اور دوسرا سٹاف متعین کیا جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ اس میں عام بچوں کی بھی کچھ تعداد ہو۔ قطع نظر اس بات سے اس یونٹ میں عام وارڈز کی نسبت زیادہ عملہ اور دوسری سہولتیں باہم پہنچائی جاتی ہیں۔

نفسیاتی طور پر جب والدین انتہائی نگہداشت وارڈ میں پڑے عجیب قسم کے سامان اور مشینری کو دیکھتے ہیں تو ششدر رہ جاتے ہیں لیکن جب ان کا استعمال دیکھتے ہیں تو ان کی پریشانی اور حیرانی کسی حد تک کم ہو جاتی ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپ عملے سے بچے کی حالت، نگہداشت اور اس کے گرد لگائی گئی مشینوں بارے سٹاف سے بلا جھجک سوال

کر سکتے ہیں۔

آپ کا کردار: Your Role

اس دوران یہ قدرتی بات ہے کہ بچہ انتہائی نگہداشت وارڈ میں ہونے کی وجہ سے آپ کو عجیب قسم کی گھبراہٹ محسوس ہوگی۔ تاہم ایسی صورت حال سے عہدہ برآ ہونے کے لیے آپ بہترین اور نہایت اہم کردار ادا کرسکتی ہیں کیونکہ ہسپتال کا عملہ بچے کے بارے میں تمام معلومات آپ کو مہیا کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتا بلکہ ریسرچ سے یہ بات روز روشن کی طرح واضح ہوگئی ہے کہ جن بچوں کے بارے میں والدین سے تبادلہ خیال ہوتا رہتا ہے ان کی حالت بہت جلد درست اور صحت مند ہو جاتی ہے۔

اگر حالات اجازت دیں تو آپ بچے کی نگہداشت کے بارے میں عام سرگرمیوں میں ڈاکٹروں کا ہاتھ بٹا سکتی ہیں۔ یعنی بچے کو نہلانا اور اس کی نیپی بدلنے میں کوئی حرج نہیں۔ اگر بچہ ٹیوب کے ذریعے شیر خوری کرتا ہے تو پھر لیڈی ڈاکٹر آپ کو پستان کے ساتھ ٹیوب لگانے کا کہہ سکتی ہے تاکہ بچے کو بروقت دودھ پلایا جاسکے۔ خدانخواستہ اگر بچے کی پیدائش قبل از وقت ہوئی ہے تو پھر وہ ماں کے دودھ جیسی نعمت سے محروم رہے گا۔ کیونکہ اس دوران وہ عمل پوری طرح مکمل نہیں ہوتا جو ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی مناسب مقدار پیدا کرنے کا ضامن ہوتا ہے۔

بچے کی نگہداشت: Getting Through it

بچے کو انتہائی نگہداشت کے وارڈ میں رکھنا جان جوکھوں کا کام ہے۔ آپ کے جذبات یہ ہیں کہ آپ کو بچے سمیت ہسپتال سے چھٹی دے دی جائے جب کہ ہوتا اس کے برعکس ہے۔ یعنی بچے کو انتہائی نگہداشت وارڈ میں داخل کر کے آپ کو ہسپتال میں ڈسچارج کر دیا جاتا ہے۔ اس سے آپ کے احساسات پر بہت اثر پڑتا ہے، لیکن آپ کو اس سے اضطراب کا شکار ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ وقت کا تقاضا ہوتا ہے۔ اور آپ اور بچے دونوں کے حق میں بہتر ثابت ہوسکتا ہے۔ لہٰذا جونہی بچے کی خوراک اور سانس میں بہتری

پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ اس کا وزن بھی قابل اعتماد ہو جائے تو اُسے بخیر و عافیت وہاں سے ڈسچارج کر دیا جائے گا۔ اس کے برعکس اگر بچے کو انتہائی نگہداشت وارڈ میں کئی ہفتے لگ جائیں تو یہ صورت حال آپ کے لیے بہت کربناک ثابت ہوتی ہے کبھی خوشی، کبھی غم، یعنی اگر بچے کی صحت بارے کوئی اچھی خبر آئے تو آپ کا دل خوشی سے باغ باغ ہو جائے گا اور بصورتِ دیگر اضطراب بے چینی اور عجیب سی افسردگی آپ کو گھیر لے گی۔ ایسی صورت حال میں سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ آرام کریں۔

❖

بچے کے لیئے خوبصورت کھلونا

بچے کے لیے ضروری ساز وسامان کی خریداری

جدید ساز وسامان کے ذریعے بچے کی دیکھ بھال پہلے کی نسبت کہیں زیادہ آسان ہوگئی ہے، وہ چیزیں جو بار بار روزمرہ استعمال میں آنے سے جلدی خراب ہوجاتی ہیں اس لیے اپنی حیثیت کے مطابق بہترین قسم کی چیزیں خریدیں بچے کی دیکھ بھال میں کافی اخراجات ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو ضروری اور غیر ضروری اشیاء کے متعلق علم ہو تو آپ اخراجات میں کافی حد تک کمی کر سکتے ہیں۔ جب آپ اشیاء کی خریداری کریں تو خریدنے سے پہلے (احتیاط) اچھی طرح سوچ بچار کر کے اس بات کا یقین کرلیں کہ کن اشیاء کی آپ کو شدید ضرورت ہے۔ تمام رسیدیں سنبھال کر رکھنا بھی ضروری ہے۔

چہل قدمی:

بچہ گاڑی اور دھکیلنے والی کرسی، ان کے انتخاب کا انحصار آپ کے طرز زندگی پر ہے۔ اگر آپ زیادہ تر پیدل سیر کرتے ہیں مگر کبھی کبھی پبلک ٹرانسپورٹ بھی استعمال کرتے ہیں تو اس صورت میں آپ کے لیے جڑواں بچہ گاڑی بہتر رہے گی جو کہ جدید اور روایتی گاڑی کا حسن امتزاج ہے۔ خریداری سے پہلے درج ذیل باتوں کا خاص خیال رکھیں۔

- ☆ کیا یہ آسانی سے کھولی یا بند کی جاسکتی ہے؟
- ☆ کیا آپ بوقت ضرورت اسے آسانی سے اٹھا سکتے ہیں؟
- ☆ کیا ہینڈل کی لمبائی مناسب ہے؟
- ☆ کیا جوڑنے والی ہدایات واضح ہیں؟

☆ کیا بریکیں اچھی حالت میں ہیں اور با آسانی استعمال ہو سکتی ہیں؟

بچہ کے ساتھ کار سیٹ:

اگر آپ کے پاس کار ہے تو بچے کو ہسپتال چھوڑنے سے پہلے ضروری ہے کہ آپ کی کار میں بچہ کے لیے سیٹ ہو۔ ہر سفر شروع کرنے سے پہلے بچہ کی سیٹ کو دیکھنا از حد ضروری ہے جب آپ کا بچہ سیٹ پر ہو تو ساز کو اس حد تک کس دیں کہ ساز اور بچہ کے درمیان صرف دو انگلیاں ہی داخل ہو سکیں۔ کار سیٹ کو سامنے کی طرف کبھی بھی نہ رکھیں اگر پسنجر سائیڈ air bag ہو ہمیشہ قابل انتقال اور Fixed کار سیٹ کی درمیانی حالت والی سیٹ کا انتخاب کریں۔ قابل انتقال سیٹیں گھر کے اندر بچہ کی سیٹ کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اور اگر آپ کا بچہ گہری نیند سو جائے تو آپ بغیر جگائے بچہ کو گھر کے اندر لے جا سکتے ہیں کچھ سیٹیں ایسے بچوں کے لیے مناسب ہوتی ہیں جن کا وزن 13 کلوگرام سے زیادہ ہو۔ وہ سیٹیں جو کار کے اندر ہی رہ جاتی ہیں وہ اس وقت تک قابل استعمال ہوتی ہیں جب تک کہ آپ کے بچے کا وزن 18 کلوگرام تک ہو۔

سفر کے لیے دوسری اشیاء:

رسی (Sling) نومولود بچے اس کو بہت پسند کرتے ہیں۔ بچے کو باہر لے جانے اور اپنے ہاتھوں کو آزاد رکھنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔ دکان کے اندر ہی خریدتے وقت اچھی طرح چیک کر لیں کہ اُسے آسانی سے پہنا اور اُتارا جا سکتا ہے۔

مکھیوں وغیرہ سے بچاؤ کے لیے جالی:

برساتی، سائبان اور دھکیلنے والی کرسی کے لیے پاؤں گرم رکھنے والا Foot Muff۔

خوراک:

اگر آپ اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں تو اس مقصد کے لیے ان اشیاء کی خریداری ضروری ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر آپ بوتل سے دودھ پلانا چاہتی ہیں تو آپ کو کافی ساری چیزیں ایک ہی دن کے لیے خریدنا ضروری ہوں گی۔

ابتدائی ہفتے

اس میں شک نہیں کہ آپ بچے کی آمد کی اتنی زیادہ آرزومند ہوتی ہیں کہ بحیثیت ماں کے ابتدائی ہفتوں کے لیے کچھ بھی تیاری نہیں کر پاتیں حالانکہ بچہ آپ کی زندگی میں بہت ساری تبدیلیاں لے آئے گا۔ ابتدائی دو ہفتوں کے دوران ہر عورت مختلف تجربات سے دو چار ہوتی ہے۔ زیادہ تر انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ بچے کی پیدائش آسانی یا مشکل سے ہوئی ہے اور یہ کہ بچہ کتنا سوتا اور خوراک طلب کرتا ہے۔ اکثر نئے پیدا ہونے والے بچے ہر دو گھنٹے یا اس سے کم وقت میں خوراک لیتے ہیں کسی خاص مقدار کے بغیر۔ اس طرح ابتدائی چند ہفتوں میں آپ کی روزمرہ کام کاج کی تدریج میں خلل رہتا ہے۔ اس بات کو زیادہ محسوس نہ کریں بلکہ اس وقت بہتر یہی ہے کہ اپنے آپ کو حالات کے دھارے پر چھوڑ دیں۔

بحالی صحت کے لیے وقت:

دردِ زہ بُری طرح تھکا دیتا ہے اور آپ کو آرام کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے زیادہ کام اپنے ذمہ نہ لیں نہ ہی سارا وقت ملاقاتیوں کی نذر کریں۔ یاد رکھیں کہ بعض بچے ابتداء میں بہت سوتے ہیں مگر بعد میں نہیں۔ اگر آپ کا بچہ ابتداء میں زیادہ سوئے تو آپ بھی آرام کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ سیر کے زیادہ پروگرام نہ بنائیں بلکہ دن میں زیادہ سے زیادہ ایک مرتبہ، شام کے اوقات میں بچے کو اٹھانے اور محبت کرنے والے بہت سے اہل خانہ منتظر ہوتے ہیں۔ بچے کو کسی دوسرے کو سونپ دیں تو آپ کے حق میں بہتر ہے ان ابتدائی چند ہفتوں کے دوران آپ محسوس کریں گی کہ آپ کی زندگی بہت

ماں اور بچے کا ایک خوبصورت انداز

سے اُتار چڑھاؤ سے دوچار ہوگئی ہے۔ ایک دن تو آپ اپنے بچے کو پانے کی خوشی محسوس کر رہی ہیں جب کہ اگلے دن آپ اس سے تنگ آسکتی ہیں۔ ہوسکتا ہے صبح کے وقت آپ کی طبیعت نارمل ہو مگر بعد میں آپ کی خواہش ہو کہ چند گھنٹوں کی نیند کے لیے آپ اپنے گھر کو بھیج دیں۔ اگر چہ یہ ابتدائی ہفتے بہت مشکل سے گزارنا پڑتے ہیں۔ بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اس کی خوراک میں اکثر کمی ہو جاتی ہے اور وہ زیادہ دیر تک سویا رہتا ہے اور اس طرح زندگی بتدریج سہل ہونے لگتی ہے اس وقت اگر آپ کا ہمسفر اور آپ ایک دوسرے کی مدد کریں، اپنے احساسات کو بیان کریں تو اس سے مزید آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔

والدین بن جائیں تو زندگی میں بہت بڑی تبدیلی رونما ہو جاتی ہے۔ فخر و ناز، خوش، احساس محرومی ختم ہو جاتی ہے۔ بچے کی پیدائش کے تیسرے یا چوتھے روز آپ محسوس کرتے ہیں کہ بچے کا رنگ نیلا ہو گیا ہے جس کا باعث ہارمونز کی تبدیلیاں ہیں۔ تھکاوٹ اور جذباتی حقائق آپ کو پریشان اور غیر محفوظ ہونے کا احساس دلائیں گے۔

یہ حالت جلد ختم ہو جانی چاہئے بصورت دیگر ہیلتھ وزٹر یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
اکثر لوگ اس وقت ماں کی ضروریات پر توجہ دیتے ہیں۔ باپ اپنی زندگی میں بڑی تبدیلی محسوس کرنے لگتے ہیں اور انہیں پریشانیاں اور غیر یقینی حالات گھیر لیتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ کی زندگی کا ساتھی بچے کی دیکھ بھال میں شامل ہو اور اس کی کاوشوں کو تنقید کا نشانہ نہ بنائیں۔ گھر میں نئے بچے کی آمد سے ملاقاتی اچانک آپ کی ناک میں دم کر دیتے ہیں کچھ والدین توجہ حاصل کر کے لطف اندوز ہوتے ہیں جب کہ زیادہ تر ہجوم سے گھبراہٹ محسوس کرتے ہیں۔ تاہم آپ کو چاہئے کہ ملاقاتیوں کو قابل انتظام سطح پر رکھیں اور ملاقات کے لیے ایک وقت مقرر کریں تاکہ آپ کے آرام میں خلل نہ پڑے۔ سب سے پسندیدہ ملاقاتی وہ ہوتا ہے جو آپ کی حوصلہ افزائی کے ساتھ ہمدردانہ جذبات رکھتا ہو یعنی کچھ دیر کے لیے آپ کے بچے کو اٹھالے تاکہ آپ کپڑے تبدیل کرلیں۔ جلدی سے کھانا کھالیں یا اپنی سہولت اور ضرورت کے پیش نظر کوئی اور کام سرانجام دے لیں۔ اگر آپ کا ملاقاتی ایسا

نہیں ہے تو اس کے لیے آپ کو ادھر ادھر دوڑنا یا ان کے آنے سے پہلے صفائی کرنے کی ضرورت نہیں ۔ یہ تو ایسا وقت ہے کہ آپ کے ملاقاتیوں کو اپنی خدمت کروانے کی بجائے آپ کی خدمت بجالانی چاہیے ۔ بعض اوقات قریبی رشتہ دار خاندان کے افراد کے متعلق یہ یقین نہیں ہوتا کہ انہیں آپ کا ہاتھ بٹانا چاہیے یا نہیں ۔ اس وقت یہ بہتر ہے کہ آپ واضح کر دیں کہ آپ کو کس قسم کی امداد چاہیے ۔

بچے کی دیکھ بھال کی بنیادی باتیں:

بچے کی نیپی تبدیل کرنے یا اُسے نہلانے کا کوئی ایک ہی طریقہ نہیں ہے بلکہ معمول کے مطابق جو بھی آسان ترین ہو سکتا ہو جب ایک مرتبہ آپ بنیادی طریقہ کار میں ماہر ہو جائیں گی تو آپ اسے اپنے لیے اور اپنے بچے کے لیے اپنانے میں سہولت محسوس کریں گی۔

ابتداء میں، حتیٰ کہ بچے کو اٹھاتے ہوئے بھی آپ کو شدید پیچیدگی کا سامنا ہو سکتا ہے کپڑے تبدیل کرتے ہوئے یا نہلاتے ہوئے لیکن مسلسل مشق سے یہ مہارتیں جلد ہی فطرت ثانیہ بن جاتی ہیں۔

بچے کو اٹھانے کا طریقہ:

سب سے اہم ترین بات یاد رکھنے کی یہ ہے کہ جب تک اس کے پٹھے کافی حد تک مضبوط نہ ہو جائیں کہ بچے کو اٹھاتے یا پکڑتے وقت اس کے سر اور گردن سے سہارا دیں (چاریا پانچ مہینوں کے دوران ۔ بچہ کمر کے بل لیٹا ہوا ہو تو اسے اٹھاتے وقت اس پر جھکتے ہوئے اپنا جسم اس کے قریب لے جائیں ۔ ایک ہاتھ اس کے نیچے والے حصے کی طرف سرکائیں اور دوسرے ہاتھ کو مخالف سمت سے اس کے سر اور گردن کے نیچے لے جائیں ۔ اس طرح آپ ایک جھولے کی شکل اختیار کرتے ہوئے بچے کو مضبوطی کے ساتھ اپنی طرف اٹھائیں۔

جب دوبارہ اُسے لٹانا چاہیں تو اس کے ایک بازو کے ساتھ اور گردن کو سہارا دیں اور دوسرے ہاتھ سے اس کے جسم کو نیچے کی طرف لے جائیں ۔ جب وہ بحفاظت ہموار سطح پر لیٹ جائے ، احتیاط سے اپنا بازو واپس کھینچ لیں ۔ بہت جلد آپ جان لیں گے کہ کس طرح

پکڑنے سے بچہ خوش ہوتا ہے اور آپ کو کس طریقے میں سہولت محسوس ہوتی ہے بہر حال ابتدائی دنوں کے لیے چند مشورے درج ذیل ہیں۔

پنگھوڑے کی شکل میں اُٹھانا:

ایک مرتبہ جب آپ اپنے بچے کو اُٹھالیں گی تو آپ آسانی سے اپنی چھاتی سے لگالیں گی لیکن واضح رہے کہ اس کے سر اور گردن کو کہنی کے جوڑ سے سہارا دیتے ہوئے یہ کام سرانجام دینا ہوگا۔

کندھوں سے لگانا:

آپ بچے کو کندھے سے لگا کر بھی تھام سکتی ہیں تا کہ بچہ سیدھا رہے۔ اس کا سر خواہ کندھے پر رکھا ہو یا نیچے کی طرف ہو دونوں صورتوں میں اپنے ہاتھ اس کے سر کو سہارا دیئے رکھیں ۔ جب آپ کا بچہ کچھ بڑا ہو جائے اور اپنے سر خود سنبھالنے لگے اس وقت وہ اس حالت سے لطف اندوز ہوگا کیونکہ وہ اردگرد دیکھ سکے گا۔

اگر بچے کے پیٹ میں ہَوا ہو:

اگر بچے کے پیٹ میں ہَوا ہو تو اس کے لیے یہ طریقہ بہترین ہے اس کے پیٹ پر آپ کے ہاتھ کا دباؤ اسے تسکین دے گا۔ اپنے بچے کو اٹھائیں، احتیاط سے اسے الٹا کریں (اس کی گردن اور سر کو سہارا دیتے ہوئے) اور اسے چہرہ کے بل ایک بازو پر لٹائیں۔ اس کا سر آپ کی کہنی کی طرف ہو۔ اس ہاتھ سے اسے پکڑ کر رکھیں ۔ اپنا آزاد ہاتھ اس کے پیٹ کے نیچے اس طرح لے جائیں کہ ہتھیلی اوپر کی طرف ہو۔

نیپیز کے متعلق باتیں:

اکثر نئی مائیں سہولت کی غرض سے Disposable نیپیز استعمال کرتی ہیں لیکن بار بار استعمال ہونے والی نیپیز ماحولیاتی تعلق کی وجہ سے زیادہ مقبول ہیں ۔ نئے نئے ڈیزائنز جن میں حفاظتی پن کی بجائے زیادہ تر جوڑنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں اور پیچیدہ قسم کی

تہہ کرنے کی بھی ضرورت پیش نہیں آتی ان چیزوں سے روایتی قسم والی نیپیز کی جگہ آج بار بار استعمال ہونے والی نیپیز کی اہمیت بڑھ گئی ہے۔

آپ کے بچے کی نیپیز میں موجود مواد چند ہفتوں بعد تبدیل ہو جائے گا آخر کی حالت کا انحصار بچے کی خوراک پر ہے۔ اگر وہ آپ کا دودھ پیتا ہے تو اس کا پاخانہ زرد نارنجی رنگ کا ہو گا جو زیادہ تر پانی جیسا ہی ہوتا ہے (اکثر دہی کے ٹکڑے سے نظر آتے ہیں) اگر وہ بوتل سے دودھ پیتا ہے تو اس کا پاخانہ ذرا سخت ہوگا۔ زرد بھورا اور نسبتاً بودار، اگر بچہ نیپیز کو گندہ کر کے چلانے لگے تو پریشان نہ ہوں یہ معمولی بات ہے۔ اگر پاخانہ اچانک نکل جائے (خاص طور پر اگر اسے یرقان ہو یا اس کی جلد کا رنگ ہلکا زرد ہو) تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ لیکن اگر پاخانہ تو اسی طرح تبدیل ہو جاتا ہے مگر بچہ تندرست ہو تو پھر دایہ یا ہیلتھ وزیٹر سے مشورہ کریں۔

ابتدائی ہفتوں میں آپ کا بچہ اکثر نیپیز تبدیل کرنے کی ضرورت محسوس کرے گا بلکہ شاید ہر دو گھنٹے بعد اس کا نظام انہضام بہت زیادہ خوراک ہضم کرے گا اور وہ ایک ہی دن میں بہت سی نیپیز خراب کر دے گا۔ جیسے ہی وہ اس کے کھانے کی عادت ایک ترتیب میں آجاتی ہے تو نیپیز تبدیل کرنے کی ضرورت کم ہوتی جائے گی اگرچہ ابھی بھی یہ ضروری ہوگا کہ اسے آرام کا احساس دلانے اور نیپیز سے ہونے والے سرخ دانوں کی روک تھام کے لیے اسی طرح باقاعدگی سے نیپیز تبدیل کرتے رہیں۔

بچے کی نیپیز تبدیل کرنا:

بچے کی نیپیز تبدیل کرتے وقت تمام ضروری م چیزیں اپنے پاس اکٹھا کر لیں۔ ایک صاف ستھری نیپی، روئی اور گرم پانی کا ایک پیالہ اور خشک کرنے کے لیے ٹشوز وغیرہ۔

اپنے بچے کو ایک تبدیل شدہ چٹائی پر لٹا دیں۔ کسی خراش وغیرہ سے بچانے کے لیے ایک تولیہ اس کے نیچے رکھ دیں۔ نیپی کھولیں اگر لڑکا ہو تو تھوڑی دیر انتظار کر لیں۔ لڑکے عموماً دیر تک کھلی فضا میں رہنا پسند کرتے ہیں۔ اگر نیپی گندی ہو تو گندگی کو صاف کریں۔ بچے

کے نیچے سے نیپی کو تہہ کر دیں نیپی کی جگہ کو بھیگی ہوئی روئی سے صاف کریں۔ بچے کو آرام سے ٹانگوں سے پکڑ کر اٹھائیں اس کے ٹخنوں کو ایک ہاتھ سے اس طرح تھام لیں کہ آپ کی ایک انگلی درمیان میں ہو۔ لڑکی ہو تو اس کے جسمانی تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے صفائی کریں۔ لڑکے کے سامنے والے حصے کو احتیاط سے صاف کریں۔ بچے کے نیچے والے حصے کو ٹشوز سے خشک کریں اور بچے کو چند لمحوں کے لیے نیپی کے بغیر ہی چٹائی پر ہاتھ پاؤں مارنے دیں تاکہ اس کی جلد میں مضبوطی پیدا ہو۔ اگر بچے کی جلد خراب ہو تو کوئی اچھی کریم لگائیں۔ پھر نئی نیپی کو کھول دیں۔ جب آپ نیپی کو ٹھکانے لگائیں تو اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں اگر آپ دیرپا استعمال ہونے والی نیپیز استعمال کر رہی ہیں تو آپ کو نیپی کی بالٹی درکار ہوگی اگر نیپی گندی ہوگئی ہے تو گندگی کو پانی سے بہا دیں اور بہتے ہوئے پانی میں نیپی کو کھنگال لیں۔ پھر اسے ایک بالٹی میں پانی اور دھلائی پاؤڈر وغیرہ سے ملیں اور تیز دھلائی کے لیے اسے واشنگ مشین میں ڈال دیں حیاتیاتی دھلائی پاؤڈر استعمال نہ کریں اس سے بچے کی جلد میں سوزش ہونے کا امکان ہے۔

بچے کو صاف ستھرا رکھنا:

جب آپ کا بچہ قدرے بڑا ہو جائے تو روزانہ نہانے کا وقت آپ اور بچے دونوں کے لیے تفریح کا سبب بن سکتا ہے۔ تاہم جب پہلے پہل اپنے بچے کو گھر لے کر آتی ہیں تو اس وقت آپ نہ چاہتے ہوئے بھی اسے روزانہ نہلانا پسند کرتی ہیں۔

جن چیزوں کی ضرورت ہو انہیں اکٹھا کر لیں، ایک گرم پانی والا چھوٹا پیالہ اور چہرے کو صاف کرنے کے لیے روئی، گرم پانی کا بڑا ٹب اور جسم کے باقی حصے کو صاف کرنے کے لیے نرم کپڑا، اور بعد میں بچے کو خشک کرنے کے لیے ایک نرم تولیہ۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرہ گرم ہو۔ بچے کے کپڑے اتاریں اور تبدیل شدہ چٹائی پر لٹا دیں۔ اس کا منہ صاف کرنے کے لیے نرم کپڑا استعمال کریں، ٹھوڑی اور گردن خاص توجہ دیتے ہوئے اس کی گردن کی تہوں کو احتیاط سے صاف کریں۔ روئی کا ایک ٹکڑا چھوٹے گرم پانی والے پیالہ

سے بھگوئیں اور اس کے ناک کے اردگرد والا حصہ صاف کریں نہ کہ اندر سے پھر ایک نئے صاف روئی کے ٹکڑے سے اس کے کانوں کے پچھلے حصے کی صفائی کریں (اندر سے) اور اُسے نرمی سے خشک کریں۔ ایک نیا بھیگی ہوئی روئی کا ٹکڑا لے کر ایک آنکھ کو اچھی طرح صاف کریں یہی طریقہ دوسری آنکھ پر اپنائیں مگر نیا صاف روئی کا ٹکڑا ڈال کر۔ ہاتھوں او ربازوؤں کے نیچے سے صاف کرنے کے لیے نرم کپڑا اور بڑے برتن سے گرم پانی استعمال کریں۔ نرمی سے اسے خشک کریں۔ اس کی نیپی کی جگہ کو اچھی طرح صاف کریں پھر خشک کر کے ایک نئی نیپی پہنائیں۔

نومولود بچے کو نہلانا:

ابتداء میں شاید آپ بچے کو ایک Baby bath یا ٹب میں نہلاتے ہوئے آسانی محسوس کریں۔ اگر آپ کا بچہ پھسلنے والا اور شرارتی ہو تو آسانی کے لیے ایک خاص روک یا فوم کی چٹائی خرید لیں لیکن اسے چند سیکنڈ کے لیے بھی تنہا نہ چھوڑیں۔ بچے کو نہلانے کے تمام لوازمات جمع کر لیں۔ ایک نرم تولیہ، ایک صاف ستھری نیپی، تبدیل شدہ سامان اور صاف کپڑے شامل ہیں اور یہ یقین کر لیں کہ غسل خانہ گرم ہے۔ بچے کے نہانے کے لیے پہلے ٹھنڈا پانی چھوڑیں پھر گرم پانی شامل کر لیں (اس طریقے کے برعکس نہ کریں) پھر پانی کے درجہ حرارت کو چیک کریں۔ یہ خوشگوار حد تک گرم ہونا چاہیے زیادہ گرم نہیں۔ نہلانے والے پانی کا درجہ حرارت ہاتھ سے چیک نہ کریں کیونکہ جو پانی آپ کے ہاتھ کو نیم گرم محسوس ہوگا وہ آپ کے بچے کو جلا دے گا۔ آپ پانی کو چیک کرنے کے لیے تھرما میٹر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ بچے کے کپڑے اتاریں اور اگر ضروری ہو تو بچے کے نیچے والے حصے کو صاف کریں۔ باتھ میں لٹانے کے لیے آزاد ہاتھ استعمال کریں۔ جب وہ باتھ ٹب میں ہو تو اس کے بازو کو مضبوطی سے پکڑ کر رکھیں اور اس پر نرمی سے پانی ڈالنے کے لیے کھلا ہاتھ استعمال کریں اس کے چہرے کو صاف کرنے کے لیے روئی کا استعمال بہتر ہے۔ جب بچے کو نہلانے کے بعد کھلے ہاتھ کو نیچے سے باہر نکال لیں مگر یہ یقین کر لیں کہ اس کی گردن اور

سر کو اچھی طرح سپورٹ مل گئی ہے اُسے تولیے میں لپیٹ لیں اور احتیاط سے خشک کریں اس کے جسم کی تمام سلوٹوں پر توجہ دیتے ہوئے آخر میں ایک صاف ستھری نیپی اور خوبصورت لباس اس کے زیب تن کر دیں۔

بچے کے بالوں کی دھلائی:

بچے کے بال ہفتے میں ایک بار ضرور دھوئیں بچے کے نہلانے کی روٹین کے طور پر آسان طریقہ یہ ہے کہ بچے کو باتھ ٹب میں بٹھا کر نرم کپڑے یا اسپنج کے ذریعے ٹیکے والے پانی سے اسکے بالوں کو ملیں اس کے سر میں تھوڑا سا بے بی شیمپو ڈالیں پھر آزاد ہاتھ سے آہستہ آہستہ اس کے سر کو ملیں۔ واضح رہے کہ بچے کے سر کو زور سے نہ دبائیں مبادا کوئی نقصان ہو جائے۔ جھاگ پیدا کرنے کے لیے اسپنج استعمال کریں جب آپ کا بچہ باتھ میں بیٹھنے کے قابل ہو جائے تو آپ اس کے چہرے کو صابن کے جھاگ سے بچانے کے لیے ہیڈ گارڈ استعمال کریں۔ جب بچہ خود سے بیٹھنے لگے تو آپ آسانی سے اسے باتھ میں حرکت دے سکتے ہیں اس تبدیلی کو نارمل بنانے کے لیے بچے کے چھوٹے باتھ کو بڑے باتھ میں رکھنے سے قبل قابل استعمال ضروری اشیاء رکھنے کی کوشش کریں اگر وہ کھلونوں سے کھیلنے کا عادی ہے تو ایک ربڑ کی چٹائی اس کے نیچے بچھا دیں تا کہ پھسلنے سے بچ سکے۔

——— ❖ ———

بچہ اپنی ماں کی گود میں کتنا خوش نظر آ رہا ہے

بچے کا ہنسنا اور رونا

بچے کے رونے کو نظر انداز کرنے کی بجائے اس کی وجہ معلوم کریں، یہ ایک فطری بات ہے کہ آپ اس کے آرام کے لیے تگ و دو کریں گی۔ اب جتنی جلدی آپ بچے کی ضرورت پوری کریں گی اتنی ہی جلدی وہ رونا بند کر دے گا۔ تقریباً چھ ہفتے تک مسکرانا شروع کرنے سے پہلے بچہ صرف رو کر ہی اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے کچھ بچے روتے ہیں تو ان کی ضروریات آسانی سے سمجھ میں آجاتی ہیں مگر زیادہ تر بچے بغیر کسی وقفے کے روتے رہتے ہیں اور انہیں سنبھالنا ایک مسئلہ بن جاتا ہے، بچے شام کے وقت زیادہ تنگ مزاج ہو جاتے ہیں اور اس وقت ان کا مسلسل رونا بعید از قیاس نہیں۔

بچہ کیوں روتا ہے؟

سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر بچہ کیوں روتا ہے؟ تو اس کا سیدھا سا جواب یہ ہے کہ جوں جوں بچہ ارد گرد کے ماحول سے زیادہ مانوس ہوگا اس کا رونا درجہ بدرجہ کم ہوتا جائے گا۔ آپ بہتر طور پر سمجھ لیں گے کہ وہ کیوں رو رہا ہے یہ کہ اسے بہلانے کے لیے آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

بھوک:

چھوٹے سے بچے کے رونے کی ایک وجہ بھوک بھی ہو سکتی ہے، خاص طور پر جب دو گھنٹوں سے اسے خوراک نہ ملی ہو۔ چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کی ابتدائی دنوں میں کوئی ترتیب نہیں اور دودھ پی کر جلدی انہیں دوبارہ بھوک لگ جاتی ہے۔ بچے کا مختلف

شکلیں بنانا اس بات کی غمازی کرتا ہے کہ وہ پہلے کی نسبت زیادہ بھوکا ہے۔ اگر بچے کے رونے کا سبب بھوک ہو تو اسے چپ کرانے کے لیے فوراً دودھ پلائیں۔

موسم (ہوا):

اکثر نومولود بچے کسی حد تک ہوا سے متاثر ہوتے ہیں اور یہ پیٹ کے درد کا باعث بنتی ہے۔ بوتل سے دودھ پینے والے بچے ماں کا دودھ پینے والوں کی نسبت دودھ پیتے وقت زیادہ آکسیجن اندر لے جاتے ہیں دودھ پلانے کے بعد بچے کو سیدھی حالت میں رکھنے سے اسے ہوا ملے گی۔ جو کہ معدے کو اوپر اٹھنے کا موقع دیتا ہے اور وہ ڈکار لینے سے بچ جاتا ہے۔ بچے کو ہَوا بہم پہنچانے کے بہت سے طریقے ہیں یہ علیحدہ بات ہے کہ کون سا طریقہ کس بچے کے لیے بہتر ثابت ہوگا اپنی گود میں بٹھانے کی کوشش کریں اور اس کی ٹھوڑی کے نیچے ہاتھ رکھ کر اس کے سر کو سہارا دیں بعض اوقات ایک بچے کے معدے کو ملنے سے بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ بچہ سخت ہَوا سے درد شکم میں بھی مبتلا ہو جائے۔

آرام کی ضرورت:

اکثر بچے اس وقت روتے ہیں جب وہ کسی جان پہچان والے شخص کے پاس جانا چاہتے ہوں اور آپ بھی یہ دیکھیں گے کہ بچے کو ایک کھلا رکھنے میں لے جانے سے اسے تسکین ملتی ہے یا اسے چادر میں مضبوطی سے لپیٹ دیں تو وہ آرام محسوس کرتا ہے۔ اگر بچہ نیپی تبدیل کرانا چاہتا ہے یا کپڑے اتروانے کے لیے بےچین ہے تو اسے نرمی سے لیکن پُر اعتماد طریقے سے سمجھائیں کہ وہ جلد ہی اس حالت سے باہر آجائے گا۔ اگر آپ اپنا دودھ پلاتی ہیں تو اس بات کا مشاہدہ کر سکتی ہیں کہ اگر بچے کو موقع دیا جائے تو وہ کیسی اور چیز کو پسند کرنے کی بجائے آپ کی چھاتی سے چمٹا رہنے کو ترجیح دے گا یا آپ دیکھیں گی کہ ایک چوسنی جادوئی اثر کرتی ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ چوسنی سے ہی لٹکا نہ رہے تو تین ماہ بعد کوشش کریں کہ وہ اسے چھوڑ دے۔

بیماری:

بچے عام طور پر بیماری کی حالت میں زیادہ روتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ کا بچہ تھوڑا سا بھی بیمار ہو تو یہ بیماری روٹین کے مطابق دودھ سے یا خوراک وصول کرنے سے روک دے گی، اس کے لیے پریشانی، بےچینی کا باعث ہوگی۔ اگر بچہ معمول سے زیادہ رو رہا ہے اور اس کے رونے کی آواز ذرا مختلف ہو خاص طور پر جب بیماری کی دوسری علامات بھی ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ایک گندی نیپی بچوں کے لیے بےچینی کا باعث بن کر اسے رونے پر مجبور کر دیتی ہے جب کہ دوسرے بچوں کو احساس بھی نہیں ہوتا کہ کس وقت ان کی نیپیز تبدل کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے بچے کو نیپی سے سرخ دانے نکل آتے ہوں تو وہ زیادہ چلائے گا ایسی صورت میں بہتر یہی ہے کہ اس کی نیپی تبدیل کرلیں تا کہ سرخ دانوں کے زخم مندمل ہونے سے اُسے سکون آجائے۔

نیند:

کچھ بچوں کو اپنی عادات پختہ کرنے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ سونے سے پہلے بُری طرح روتے ہیں بچے کو اپنے بازوؤں میں کھلائیں روشنی مدھم کر دیں اور اسے لے کر ادھر ادھر چلیں یا جھولا جھلائیں لور سنائیں۔ سب طریقے اُسے سونے میں مدد دیں گے۔ بچوں کے جھولے اور کرسیاں ایسی مدد کر سکتی ہیں۔

نشوونما:

جوں جوں آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے درد اور ہوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل میں کمی آجاتی ہے۔ اگرچہ بھوک کے وقت وہ اب بھی روتا ہے، وہ آپ کے ساتھ لگنا چاہتا ہے یا اس کی نیپی گندی ہو چکی ہے کچھ اور نئی وجوہات بھی ہیں کہ بچہ کیوں روتا ہے؟ یہ ایک فطری بات ہے کہ ارتقائی حوالے سے اس کے جسمانی تقاضے بدلتے جاتے ہیں۔ لہٰذا پہلے جن وجوہات کی بنا پر وہ روتا تھا اب ان میں تبدیلی واقع ہو چکی ہے۔ مثال کے طور پر پہلے اگر وہ

بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو اب اسے دودھ کے ساتھ ساتھ زیادہ مقدار درکار ہے لہٰذا اس
کے رونے کی وجہ بدل گئی۔

تھکاوٹ:

کچھ بچے تھک جانے کے بعد آنکھوں میں آنسو لے آتے ہیں اگر چہ آنسوؤں سے قطع
نظر اکثر وہ اپنی تھکاوٹ کو بڑے اچھے طریقے سے چھپا لیتے ہیں۔ایک مرتبہ جب آپ بچے
کو سمجھ لیں تو پھر آپ کو آسانی سے پتہ چل جائے گا کہ وہ تھکاوٹ کے وقت کیسا رویہ اپنایا
ہے۔بارہ ماہ کا ہونے تک اسے غالباً دن میں دو مرتبہ سونا ضروری ہے اس کے بعد ان کے
رونے میں کمی واقع ہوسکتی ہے۔

احساس محرومی:

جوں جوں وہ اپنے اردگرد کی دنیا سے مزید آگاہ ہوگا تو وہ چیزوں کے بارے میں جاننا
چاہے گا جب اس کا ضبط اس کی قوت برداشت بڑھ جاتا ہے تو وہ احساس محرومی کو آنسوؤں
سے اور چلا کر ظاہر کرے گا۔نشوونما کے وقت یہ ایک فطری عمل ہے کہ اُسے کچھ کرنے اور اس
کا مقصد کے حصول کے لیے اس کی مدد کریں یہ کوئی بھی سادہ کام ہوسکتا ہے مثلاً پھلوں کے
رس بھرے گلاس تک اسے پیش کرنا بھی شامل ہے اگر آپ کا بچہ کچھ کرنا چاہے تو اُسے کرنے
کی اجازت دے دیں بہترین تدبیر اس کی توجہ کو بٹانے میں جتنی جلدی ممکن ہوسکتا ہے مدد
کریں۔اسے اپنے ساتھ لگا لیں اس سے باتیں کریں یا اسے کھیلنے کے لیے کوئی دلچسپ چیز
دے دیں۔

علیحدگی کا مسئلہ:

چھ سے آٹھ ہفتوں کے دوران ہوسکتا ہے کہ آپ اس سے الگ ہو جائیں حتیٰ کہ آپ
چند سیکنڈ کے لیے بھی کمرے سے باہر جائیں یا ذرا دیر کے لیے سامنے سے ہٹ جائیں تو بچہ
پریشان ہوکر رونا شروع کردے۔آخر کار وہ اس حالت سے نکل جائے گا۔مگر اس دوران

آپ کے لیے یہ بہت بڑا مسئلہ ہوگا اگر آپ کو اپنے لیے تھوڑا سا وقت درکار ہو یا آپ اُسے
چھوڑ کر کام پر جانا چاہتی ہیں۔اس سلسلے میں اس کی ہمت افزائی اور کندھے سے لگانا مقصد
کے حصول میں معاون ثابت ہوسکتا ہے۔

نومولود بچہ اور نیند:

ہر نومولود بچہ چند گھنٹوں سے زیادہ خوراک کے بغیر نہیں رہ سکتا۔اور ابتداء میں پریشا
ن ہو جانا فطری بات ہے تاہم پہلے سال کے اختتام تک اس کی نیند کی عادت تمہارے جیسی
ہو جائے گی۔نومولود بچہ اس وقت سوئے گا جب اسے ضرورت ہوگی۔

ابتدائی چھ ماہ:

نئے بچے ایک دن میں اوسطاً سولہ گھنٹے تک سونے کی استطاعت رکھتے ہیں اگر چہ
اکثر والدین اس پر مشکل سے یقین کر پائیں گے کچھ بچے گھنٹوں تک مسلسل پُرسکون نیند
سوتے رہتے ہیں۔تمام بچوں کے ساتھ اسی طرح نہیں ہوتا ہے اکثر بچے دو دو گھنٹے سوتے
ہیں اور دن رات کی پرواہ کیے بغیر دودھ پینے کے لیے اٹھ جاتے ہیں۔زیادہ پریشانی کا
باعث وہ بچے ہوتے ہیں جو سارا دن سوئیں اور ساری رات جاگتے ہیں اور وہ بھی جو ہمیشہ
کچھ دیر کے لیے سوتے ہیں یا وہی بے چینی شروع! اگر آپ کا بچہ ایک ماہ کا ہے تو اس وقت
بہتر یہ ہے کہ حالات کے دھارے پر چلا جائے اور جب موقع مل جائے آرام کر لیں ایک
اس کی ترتیب اس طرح سے کریں کہ وہ دن اور رات کے فرق کو سمجھ سکے۔رات کو سونے
کے کمرے کو تاریک رکھ کر اور رات کی خوراک میں ایک تناسب، چھ سے آٹھ ہفتوں کے
دوران اکثر بچے اس بات کو سمجھ لیتے ہیں کہ رات کا وقت سونے کے لیے ہے۔اگر چہ وہ اس
رات کوئی مرتبہ جاگ جاتے ہیں کیونکہ دن میں کافی دیر تک سوتے رہتے ہیں آہستہ آہستہ آ
پ کا بچہ رات کو زیادہ دیر تک سونے لگ جائے گا چند بچے ابتدا ہی میں ساری رات خوب
نیند لیتے ہیں۔

رات کا دودھ چھڑا دینا:

اگر بچہ چھ ماہ کا ہو گیا ہے اور اکثر رات کو جاگ جاتا ہے تو آپ اس کی اس عادت کو دودھ کی مقدار میں تدریجاً کمی کر کے ختم کر سکتی ہیں جو اسے رات کے لمحات میں پلاتی ہیں یا بتدریج دودھ کی جگہ ابلا ہوا ٹھنڈا پانی رکھ کر۔ اس سے بچے کی جاگنے کی عادت کم ہو جائے گی۔ اگر آپ رات کی خوراک ختم کرنے کی کوشش کریں تو یقین رکھیں کہ آپ کے بچے کو دن کے اوقات میں بہت سارا دودھ ملے گا۔ اگر ضرورت محسوس کریں تو دن کے اوقات میں وقفہ کر لیں۔

سونے کی ترتیب:

بچہ اگر ایک سال بعد بھی شب بیداری کا شکار رہتا ہے تو آپ اسے سونے کی تربیت دینے کی کوشش کریں۔ رات کے وقت جو بچے کو اس کے بستر پر چھوڑ دینے یا کام پر جانے سے وہ روتا ہے تو آپ کو ان حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے پوری طرح حوصلہ مند ہونا ہوگا۔

اس سے پہلے کہ آپ تربیت شروع کریں، دیکھ لیں کہ بچے کے رات کو اٹھنے کی کوئی وجہ تو نہیں ہے۔ یہ یقین کر لیں کہ وہ بالکل ٹھیک ہے اور اپنے بستر پر بالکل محفوظ ہے۔ جب رات کو بچہ روئے اُس کے پاس جائیں مگر اسے اٹھانے کے بجائے اعتماد اور نرمی سے بتائیں کہ یہ وقت سونے کا ہے اس طرح کمرے سے باہر چلے جائیں خواہ وہ دوبارہ رونا ہی کیوں نہ شروع کر دے۔ چند منٹ غائب رہنے کے بعد پھر دوبارہ آئیں اور وہی طریقہ دوبارہ اپنائیں۔ یہ بات دُہراتے ہوئے وقفہ کو بڑھاتے ہوئے دس منٹ پر لے جائیں یاد رکھیں بچے کو بستر پر تحفظ فراہم کر دیا جائے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں۔ جب تک بچہ سو نہ جائے آپ مسلسل اس کی نگہداشت کریں۔ ابتداء میں اس میں تین گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں لیکن کئی دن بعد جاگنے کا وقفہ کم ہو جانا چاہیے کیونکہ آپ کا بچہ اس .... کو محسوس کر لیتا ہے کہ جاگنے کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے۔

بچے کو دودھ پلانا

بچے کی آمد سے ہی آپ کو سوچ لینا چاہئے کہ کس طریقے سے آپ بچے کو دودھ پلائیں گی۔ وہ چھاتی یا فارمولا دودھ سے بہتر نشوونما پائے گا۔ مگر چھاتی کا دودھ اس کی صحت کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے چند روز بعد آپ کی چھاتیاں ایک رطوبت پیدا کریں گی **Antibodies** کے لیے انتہائی سودمند ہے۔ تو اس طرح اپنا دودھ پلا کر بچے کو بیماریوں سے تحفظات فراہم کریں گی۔

اپنا دودھ پلانا:

اپنا دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ اینٹی **(Anti Body)** باڈیز جو چھاتی کے دودھ میں شامل ہے وہ آپ کے بچے کو ابتدائی مہینوں میں بیماری سے محفوظ رکھنے کے ساتھ ساتھ الرجی کے خطرے کو کم کر دے گا اگر آپ کے خاندان میں الرجی کی بیماری موجود ہے تو ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ کم از کم چار ماہ تک بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔ بہتر تو چھ ماہ ہیں۔ چھاتی کے دودھ کے اجزائے ترکیبی ہفتہ وار تبدیل ہوتے ہیں اس لیے یہ ہمیشہ آپ کے بچے کے لیے بہترین رہتا ہے۔ غذائی ضروریات کی تبدیلی کے علاوہ ماؤں کے لیے چھاتی کا دودھ پلانا چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ رحم مادر کو سکڑنے میں مدد دیتا ہے اور حمل کے دوران پیدا ہونے والی چربی کو ختم کرتا ہے۔ سہولیات کے معاملے میں چھاتی کا دودھ سب سے بہتر ہے یہ ہمیشہ مناسب درجہ حرارت پر مہیا ہوتا ہے جراثیم کش سامان کی کوئی ضرورت نہیں اور نہ

بچے کیلئے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے

مزید خوراک تیار کرنے کا مسئلہ۔ یہ ان تمام مسائل سے آزاد ہے۔ لہٰذا ماؤں کے لیے اپنا دودھ پلانا انعام خداوندی اور حقیقی نعمت ہے۔

بوتل سے دودھ پلانا:

بوتل سے دودھ پلانے کے فوائد، چھاتی سے دودھ پلانے کے نقصانات کے متضاد ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اپنے شوہر اور خاندان کے دوسرے افراد کو بھی دودھ پلانے کے معاملہ میں شامل کیا جا سکتا ہے ابتداء سے ہی۔ اکثر بچے بوتل سے دودھ لینے والے بچے دودھ کی طرف کم توجہ رکھتے ہیں اور اس طرح دوسروں کی نیند میں خلل پیدا نہیں ہوتا۔ عوامی جگہوں پر بچے کو دودھ پلانا آسان ہے اور آپ دیکھ سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ کتنا دودھ پی چکا ہے۔ اگرچہ اس کے عملی فوائد کے ساتھ ساتھ کچھ نقصانات بھی ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ بوتل سے دودھ پلانے کے وہ فائدے نہیں جو کہ چھاتی کے دودھ پلانے کے ساتھ منسلک ہیں۔

آپ کے حق میں کیا چیز بہتر ہے:

ایک مرتبہ اپنا دودھ پلانے کی کوشش بہت ضروری ہے کیونکہ اس سے بچے کی زندگی کو بہتر آغاز ملتا ہے۔ اگر آپ اگر آپ فیڈر شروع کر کے محسوس کریں کہ تو یہ آپ کو مناسب نہیں تو آسانی سے اسے بوتل سے تبدیل کر لیں تاہم اگر آپ بوتل سے آغاز کرتی ہیں تو بعد ازاں بچے کو چھاتی کے دودھ پر راغب کرنا نہ صرف مشکل بلکہ بعض اوقات ناممکن ہو جاتا ہے۔

اپنا دودھ پلانے کی ابتداء:

یہ ضروری ہے کہ سکون حاصل کیا جائے ابتداء میں بچہ ایک ہی وقت میں بیس منٹ یا اس سے زیادہ وقت بھی دودھ پینا چاہے گا۔ اگر آپ بیٹھی رہیں تو اپنی کمر کے ساتھ ایک تکیہ رکھ لیں بچے کو اپنے بازو پر لٹائیں اس کا چہرہ آپ کی طرف ہو۔ ان کے وزن کو سہارا کے

لیے گود میں ایک تکیہ رکھ لیں اور بچہ کو اپنے سینے کی سطح پر لائیں۔ اگر آپ لیٹی ہوئی ہیں تو پہلو کے بل لیٹیں اور سہولت کے لیے تکیہ استعمال کریں۔ اپنے ساتھ بچے کو لٹا لیں اس کا پیٹ آپ کی پسلیوں کے مخالف ہو اور اس کا سر آپ کی چھاتیوں کے سامنے ہو۔

جب آپ تیار ہوں بچے کو اپنی طرف کھینچیں تاکہ اس کی ناک آپ کے پستان کی قطار میں آجائے۔ اپنی...... انگلی سے اس کے رخسار کو چھوئیں وہ اپنا منہ کھول کر نپل کی طرف رخ کرے گا یہ غیر شعوری فعل کہلاتا ہے جب اس کا منہ کھل جائے تو اسے اپنی چھاتی کی طرف حرکت دیں تاکہ نپل اور ارد گرد کا حصہ اس کے منہ میں سما جائے۔

پستان کا زیادہ تر حصہ اس کے منہ میں جانے سے وہ اچھی طرح سے دودھ پی سکے گا۔
اگر پستان کا زیادہ حصہ اس کے منہ میں چلا جائے وہ چوسنے کی بجائے دودھ پمپ کرلے گا (چوسنے سے آپ کی نپل خراب ہوسکتی ہے) اس کے جبڑوں میں انگلی ڈال کر آرام سے نپل کو باہر نکالیں منہ سے نپل کھینچ کر نکالنے سے یہ مزید زخمی ہوسکتی ہے پھر دوبارہ کوشش کریں جونہی بچہ دودھ پینا شروع کرتا ہے تو آپ کو چھاتی میں سنسنی سی محسوس ہوتی ہے اور جب روزمرہ کا معمول بن جائے تو آپ کو زیادہ محسوس نہیں ہوگا۔

عمل رضاعت کتنے عرصے کے لیے کیا جائے:

آپ بچے کو کتنی دیر تک دودھ پینے کی اجازت دیتی ہیں اس کا انحصار بچہ پر ہے۔ کچھ پیٹو قسم کے بچے پانچ منٹ میں چھاتی خالی کردیتے ہیں پھر نپل کو چھوڑ کر آرام سے سو جاتے ہیں۔ کچھ ایسے ہیں چسکی لے کر تھوڑا سا اونگھ لیتے ہیں۔ نپل سے کھیلنے لگ جاتے ہیں پھر دوبارہ شروع ہوجاتے ہیں الغرض آپ اس بچے سے مطمئن ہوسکیں گے جو چسکی لگاتے ہوئے مزہ محسوس کرتے ہیں حتی کہ دودھ حقیقتاً ختم کرنے کے بعد بھی عام الفاظ میں یہ کہ جب ایک مرتبہ دودھ کی منتقلی درست ہوجائے تو آپ کا بچہ ایک ہی وقت میں تیس منٹ سے زائد دودھ پینے کی ضرورت محسوس نہیں کرے گا اگر وہ زیادہ وقت لیتا ہے تو مطلب یہ ہوا کہ وہ پوری طرح سیر نہیں ہو پا رہا۔ اسے دودھ پیتے ہوئے کوئی مسئلہ درپیش

ہے اگر ایسا ہو تو اپنی دایہ یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

ایک اور مسئلہ:

ماہرین کے مطابق بہتر ہے کہ بچے کو پہلے ایک چھاتی مکمل طور پر پی لینے دی جائے پھر بھی اگر بھوکا ہے تو دوسرا پستان حوالے کیا جائے۔ کیونکہ پستان دو قسم کا دودھ مہیا کرتے ہیں ایک ابتدائی پیاس بجھانے والا جو اس وقت مہیا ہوتا ہے جب بھی بچہ دودھ پینا شروع کرے۔ اور دوسرا قدرے گاڑھا جو بعد میں آتا ہے بچے کو پہلے ایک پستان مکمل طور پر پلانے سے اُسے دونوں قسم کا دودھ مل سکے گا۔

کتنی مرتبہ دودھ پلانا مناسب ہے:

بچے کو اتنی ہی مرتبہ دودھ پلانا چاہئے جتنی دفعہ وہ چاہیے ابتدائی دنوں میں بچہ چوبیس گھنٹوں میں بارہ دفعہ طلب کرسکتا ہے اگرچہ آہستہ آہستہ وقفہ مزید بڑھتا جائے گا۔ بچے کو ایک روٹین میں ڈالنے کی کوشش نہ کریں اسے جب بھی بھوک لگے دودھ پلائیں تاکہ جسم اتنی مقدار میں دودھ مہیا کرسکے جتنی کہ بچہ کو ضرورت ہے۔

دودھ پلانے کا دوسرا ذریعہ:

Express کے قابل ہونے کا مطلب یہ ہے کہ کوئی اور آپ کے بچے کو دودھ پلا سکے۔ ایک بوتل یا چمچ سے۔ تاہم دودھ کی مقدار پوری ہونے کا انتظار کریں اس میں تین سے چار ہفتے لگ سکتے ہیں Express ایسا کرنے سے پہلے آسان ترین طریقہ یہ ہے کہ ہاتھ یا بیٹری سے چلنے والا پمپ استعمال کریں جس سے دودھ ماں کی چھاتیوں میں اُتر آتا ہے۔

عام مسائل:

بریسٹ فیڈنگ کی ابتداء میں چند ایک مسائل کا سامنا ہونا کوئی حیرانی کی بات نہیں ہے۔ مایوس نہ ہوں آپ کو اس معاملے میں کافی مشورے اور مدد مل سکتی ہے۔

نپل کا درد کرنا:

خاص طور پر ابتداء میں ماوؤں کو بریسٹ فیڈنگ کا مسئلہ درپیش ہونا ایک عام بات ہے۔ اپنی دایہ، ہیلتھ وزیٹر یا بریسٹ فیڈنگ کے ماہر سے بات کریں کہ دودھ پیتے وقت بچے کی سمت کیا ہوگی کیونکہ غلط حالت نپلز کے درد کرنے کی عام وجہ ہے۔ ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد ہوا میں نپلز کو خشک کریں تاکہ درد ختم ہو۔ اگر آپ کے نپلز درد کریں تو ایک ڈھیلی کاٹن کی قمیض پہنیں یا کچھ دیر کے لیے بریزر کے بغیر رہیں۔ اگر نپلز پھٹ جائیں یا خون آنے لگے تو آپ کم از کم دو دن تک زخم بھرنے کے لیے انہیں آرام دینا ہوگا بعض اوقات متعدی بیماری نپلز میں داخل ہوکر سوجن یا غدود کا باعث بن جاتی ہے۔

سوجن یا غدود:

غدود یا سوجن کی پہلی علامت بخار یا کمزوری ہو سکتی ہے۔ ایک سخت، سرخ ابھار پستان پر ظاہر ہوتا ہے اگر آپ سمجھیں یہ سوجن یا غدود ہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ زخم کا علاج جراثیم کش ادویات سے کیا جاسکتا ہے لیکن بچے کے لیے نقصان دہ نہ ہوں متاثرہ بریسٹ سے دودھ پلانا جاری رکھنا تقریباً بہتر ہے۔

دودھ پلانے سے آپ کی صحت برقرار رہتی ہے تاہم دودھ کو اس وقت پلائیں جب آپ کو بچے کے بھوکا ہونے کا یقین ہو۔ اس کی رضاعی ضروریات کو پورا کرنا آپ کے لیے انتہائی ضروری ہے اگر آپ کو دودھ پلانے میں مسئلہ درپیش ہو یا اس کا وزن نہ بڑھے تو اپنی دایہ سے مشورہ کریں۔

———❖———

بچے کی نشوونما

والدین ہونے کے ناطے اپنے بچے کو بڑھتا اور پھلتا پھولتا دیکھ کر بہت خوشی کی بات ہے۔ اس باب میں بتایا گیا ہے کہ پہلے سال میں آپ کے بچے کی نشوونما کس قدر ہوتی ہے اور اس سلسلے میں آپ ان کی کیا مدد کر سکتے ہیں۔

پہلے سال کے دوران بچے کا دماغ جسم کے دوسرے حصوں کی نسبت تین گنا بڑھ جاتا ہے۔ پیدائش کے پہلے روز اس کا دماغ ایک بالغ دماغ کا صرف ایک چوتھائی ہوتا ہے۔ اس سے آپ اس کی نشوونما، حرکت، فہم وفراست اور زور بیان کا اندازہ کر سکتے ہیں کہ کس طرح یہ چیزیں ایک سٹور میں جمع ہو جاتی ہیں۔

نومولود بچہ:

نومولود بچہ بالکل بے بس ہوتا ہے اس کی بے بسی کی حالت اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتی ہے کہ وہ اپنا سر تک نہیں اٹھا سکتا، تنہا چل نہیں سکتا، بول نہیں سکتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ دماغ کے وہ سیل Cell جنہوں نے اس چیز کو کنٹرول کرنا تھا ابھی تک وجود میں نہیں آئے۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ بچہ دنیا کے وجود کا ادراک مختلف طریقوں سے کر لیتا ہے۔ مثال کے طور پر اس کی سونگھنے کی حس اس قدر تیز ہوتی ہے کہ اس کے ذریعے سے دوسری عورتوں کی نسبت اپنی ماں کو پہچان لیتا ہے۔ یعنی اگر بچے کو کوئی دوسری عورت اپنا دودھ پلانے کی کوشش کرے تو بچہ انکار کر دے گا۔ اسی طرح دودھ پلاتے وقت بچہ اپنی ماں کو بخوبی پہچان لیتا ہے۔

ماں اپنے بچے کو پیدل چلنا سکھا رہی ہے

علاوہ ازیں اس وقت اس کی قوت شنوائی بھی بہت تیز ہوتی ہے۔ یعنی اگر اس کے پاس کوئی مشین یا کوئی سُر والی آواز سنائی جائے تو اسے اس کا بھی احساس ہو جاتا ہے کیونکہ اس چیز کا تجربہ پہلے وہ مادرِ رحم میں کر چکا ہوتا ہے۔

آپ کے بچے میں جبلی طور پر کچھ ایسے ردعمل Reactions پیدا ہو جاتے ہیں جو رحمِ مادر کے باہر اس کی بقا کے ضامن ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ اس کی ہتھیلی پر اپنی انگلی رکھیں تو وہ اسے زور سے پکڑے گا۔ ان غیر شعوری افعال میں سب سے اہم Rooting Reflex ہوتے ہیں۔ چند دنوں میں یہ بات آپ کے مشاہدہ میں آئے گی کہ جیسی حرکت آپ کرتی ہیں بچہ اس کی نقل کرنے کی کوشش کرے گا۔ مثال کے طور پر اگر آپ تھوڑی سی زبان نکال کر اسے چڑاتی ہیں تو اس کے رَدِ عمل کے طور پر وہ بھی اپنی زبان منہ سے نکالنے کی کوشش کرے گا۔

پہلا سال:

جب آپ کے بچے کی عُمر ایک سال ہو جاتی ہے تو کچھ بچے اتنے چالاک ہوتے ہیں کہ ایک سال میں ہی چلنا شروع کر دیتے ہیں۔

اگرچہ چل پھر تو نہیں سکتے تاہم کسی چیز کے سہارے آہستہ آہستہ قدم اٹھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جب کہ بعض پیٹ کے بل رینگنے میں لذت محسوس کرتے ہیں۔ اس دوران وہ اپنی خوشی اور غصے کا بھی مختلف طریقوں سے اظہار شروع کر دیتے ہیں۔ مثلاً جب وہ خوش ہوتے ہیں تو چیخ چیخ کر اپنی خوشی کا اظہار کرتے ہیں اس کے برعکس جب غم و غصہ کی حالت میں ہوں تو چلاّنا شروع کر دیتے ہیں۔

چیخنے، چلانے، کے علاوہ وہ ہو سکتا ہے اس سٹیج پر ”ماما، بے، پاپا“ بھی کہتے ہوں تو یہ عجیب بات نہیں۔ اس دوران یہ تبدیلی بھی رونما ہوتی ہے کہ بچہ اپنی مطلوبہ چیز بارے سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ اس کا حصول کس طرح ممکن ہے۔ اُسے اس بات سے بھی آگاہی ہو جاتی ہے کہ اس کے اردگرد ماں کے علاوہ بھی کچھ لوگ رہتے ہیں اور ان سے کسی حد تک

مانوس ہو جاتا ہے۔ان سب باتوں کے علاوہ اس کی اپنی خاص شخصیت ہے۔

بچہ کیسے پھلتا پھولتا ہے؟

پرورش کے دوران تقریباً تمام بچے ایک طرح کی صورت حال سے دوچار ہوتے ہیں مثال کے طور پر ہر بچہ چلنے سے پہلے بیٹھنا شروع کرتا ہے۔اس کے باوجود یہ بات اپنی جگہ بڑی اہمیت کی حامل ہے کہ ہر بچے میں نشوونما کا عمل ایک خاص Pitch میں ہوتا ہے۔ یعنی دوسرے لفظوں میں آپ کہہ سکتے ہیں کہ تمام بچوں کی نشوونما یکسر نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ اس صورت حال کے پیش نظر بعض والدین کو فکر لاحق ہو جاتی ہے کہ ان کے بچے کی مناسب طریقے سے نشوونما نہیں ہو رہی۔ آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ یہ سب نظریات فضول ہیں۔اگر دس ماہ کی عمر میں آپ کے بچے نے ''ماں یا باپ'' کہنا شروع کر دیا ہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ اگلے مرحلے میں آئن سٹائن بن جائے اور کائنات کے اسرار و رموز بیان کرنا شروع کر دے۔اسی طرح اگر بچے نے بروقت چلنا شروع نہیں کیا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ کھلاڑی نہیں بن پائے گا۔

یاد رکھیں کہ اگر دوسروں کی طرح آپ کا بچہ ہنستا مسکراتا ہے اور آپ کی Health Vister اس کی مناسب نشوونما کے بارے میں مطمئن ہے تو پھر آپ کو اس بارے فکر دامن گیر ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

ہاں اگر بچے کے ٹیسٹوں کے بعد یہ بات سامنے آتی ہے کہ اس کی نشوونما میں کوئی رکاوٹ ہے تو پھر آپ ڈاکٹر سے ضرور رابطہ کریں اور اگر یہ بات سادہ اور آسان طریقے سے اس کی سمجھ میں نہ آسکے تو پھر کسی سپیشلسٹ سے رابطہ کریں۔ جو حقیقت کا ادراک کر سکے۔

بچے کو سکھانے کا عمل:

بچے کھیلنے اور کھلانے کے لیئے ہوتے ہیں۔لہٰذا ان کے نزدیک کھیلنے اور سیکھنے میں کوئی فرق نہیں۔لہٰذا اس سطح پر سب سے اچھا کھلونا اور ساتھی آپ کے سوا اور کون ہو سکتا ہے۔

لہٰذا جب آپ کوئی بات کرتی ہیں تو وہ آپ کے منہ کی طرف دیکھتا ہے۔ جب آپ کوئی کام کرتی ہیں تو اس پر غور کرتا ہے۔اور یہی اس کی پسندیدہ سرگرمیاں ہیں۔اس کے علاوہ وہ کھلونوں کے ساتھ کھیلنا بھی پسند کرے گا۔لیکن اگر کسی وجہ سے یہ کھلونے دستیاب نہیں ہوسکے تو آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ کیوں کہ معاشرے میں ایسے کتنے بچے ہیں جوان کھلونوں کے بغیر پروان چڑھے ہیں۔

پٹھوں کی طاقت:

یاد رکھیں جب بچہ جنم لیتا ہے تو اس میں قدرتی طور پر Walking Reflexes موجود ہوتے ہیں لیکن ابتدائی مہینوں میں کمزور ہونے کی وجہ سے کام نہیں کرتے۔ہاں دو یا 3 ماہ بعد اگر آپ کے سر کو سہارا دے کر اس کے پاؤں کو کسی متوازن جگہ پر رکھیں تو وہ کھڑا ہونے کے قابل ہو جائے گا۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر ایسا کیوں ہے، تو اس کا جواب یہ ہے کہ بچے کی ولادت کے وقت اس کے پٹھوں کا وزن اس کے جسم کے وزن کا صرف چوتھا حصہ ہوتا ہے۔ جب کہ ایک بالغ شخص کے پٹھوں کا وزن اس کے جسم کے وزن سے نصف ہوتا ہے۔

پہلے ہفتے کے دوران بچہ ہاتھ پاؤں مارنا شروع کر دیتا ہے۔ لیکن یہ کسی بغیر کسی ربط کے ہوتے ہیں۔

لیکن واضح رہے کہ ان بے ربط حرکات کے ذریعے حقیقت میں وہ اپنے پٹھوں کو مضبوط کر رہا ہوتا ہے تاکہ انہیں اپنی مرضی کے مطابق حرکت میں لاسکے۔لہٰذا آپ دیکھیں گی کہ کس طرح آہستہ آہستہ اس نے اپنے پٹھوں کو مضبوط کر کے اس سے سر سے پاؤں تک کے پورے اعضا کو کنٹرول کر لیا ہے۔اب وہ اپنی مرضی سے اپنا عضو بدن ہلا سکتا ہے۔

رولنگ:

ولادت کے چار مہینے بعد بچے Rolling سیکھنا شروع کر دیتا ہے۔لیکن رولنگ کرتے وقت تمام بچے ایک طرح کی حرکات نہیں کرتے۔ کچھ بچے اس قدر چالاک ہوتے

ہیں کہ ایک دفعہ لڑھکنا شروع کر دیا تو پھر بغیر سٹاپ کے چلتے ہی جائیں گے۔ لیکن بعض بچے وقفے وقفے سے رولنگ کے عادی ہو جاتے ہیں۔

بیٹھنا:

اس سے اگلا مرحلہ بچے کے بیٹھنے کا ہوتا ہے۔

بظاہر یہ آسان نظر آتا ہے لیکن حقیقتاً بہت دشوار گذار ہوتا ہے۔

اس سٹیج پر بچے کو اس امر کی شدید ضرورت ہوتی ہے کہ کوئی اس کو بازوؤں سے پکڑ کر سہارا دے تا کہ وہ بآسانی چل سکے۔

کرالنگ: Crawling:

چھ اور دس ماہ کی مدت کے دوران بہت سے بچے Crawl کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

یہ ان کا دلچسپ مشغلہ ہوتا ہے۔ اگر اپنے ہاتھ اور گھٹنوں کے بل چلنے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ لیکن بچوں کی ایک ایسی قسم بھی ہے جو Crawl کے بجائے اپنی سیٹ پر بیٹھے بیٹھے آگے کو لڑھکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کچھ بچے پیٹ کے بل رینگتے ہیں کئی بچے آگے کو بڑھنے کی بجائے Crawl کے ذریعے پیچھے کی طرف بڑھتے ہیں۔

آپ کا بچہ ایک جامد شے کے بجائے موبائل یعنی چلتی پھرتی شے ہے۔ لہٰذا آپ کو چاہئے کہ اس کے دوران گھر کو صاف ستھرا رکھیں تا کہ اسے ان سرگرمیوں کے دوران کوئی تکلیف پیش نہ آئے۔

چلنا:

واضح رہے کہ بیٹھنے کے بعد بچے کو کھڑا ہونے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ لیکن اس دوران ایک بات مشاہدے میں آئی ہے، وہ یہ کہ اگر بچہ شروع شروع میں کھڑا ہو جائے تو اس کے لیئے جلدی سے بیٹھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ابھی اس کے پٹھوں کی اس نہج

میں تربیت نہیں ہوئی کہ وہ اس طرح باآسانی عمل کر سکیں۔ لہٰذا بچہ کھڑا ہونے کے بعد دھڑام سے نیچے گرتا ہے۔

مناسب طریقے سے چلنے سے قبل بچے کی زندگی میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جسے Cruising کہتے ہیں۔ یہ بیٹھنے اور چلنے کا درمیانی مقام ہے۔

یعنی اس دوران بچہ کسی چیز کا سہارا لے کر آہستہ آہستہ قدم اٹھانا شروع کر دیتا ہے۔ مثلاً فرنیچر وغیرہ۔ اس سے بچے میں اعتماد پیدا ہوتا ہے کہ وہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہو سکے، اب یہ سٹیج کتنی دیر بعد آتی ہے تو اس کا سیدھا سا جواب ہے کہ اس میں دس ماہ لگ سکتے ہیں اور کچھ زیادہ عرصہ بھی درکار ہو سکتا ہے۔

لہٰذا بچے کو اپنے پاؤں پر کھڑا کرنے اور آہستہ آہستہ چلانے کے لئے عزم و ہمت اور آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔ ماں ہونے کے ناطے آپ ہی یہ انتہائی اہم فریضہ نہایت ذمہ داری سے نبھا سکتی ہیں۔ اس حوالے سے ٹرالی Push Along Trolley بھی ممد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ بچے کو چلانے کے قابل بنانے کے لیئے واکر استعمال کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ ہو سکتا ہے کہ واکر ڈھلوان کی طرف زیادہ رفتار ہونے کی وجہ سے لڑھک جائے اور بچے کا اس پر کنٹرول نہ رہے، تو ایسی صورت میں بچے کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں ایک اور بات بھی بہت ضروری ہے کہ بچے کو جوتا پہنانے کی جلدی نہ کریں۔ یعنی جوتا پہنانے سے پہلے اسے اپنے گھر میں ننگے پاؤں چلنے کی مشق کرائیں۔

کھلونے کی اہمیت:

انسان ہونے کے ناطے یہ ہمارا طرّہ امتیاز ہے کہ ہم اپنی زندگی کے بہت سے پہلوؤں میں اوزار وغیرہ استعمال کرتے ہیں لہٰذا بچوں کی بہتر نشوونما کے لیئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ اس کے ہاتھ میں کوئی سادہ سا کھلونا تھما دیا جائے۔

جب وہ اسے پکڑے گا تو اس سے اس کے ہاتھوں اور آنکھوں میں ایک ربط پیدا ہو گا۔ جو اُسے متعلقہ چیز کو پکڑنے اور دیکھنے کے بعد سوچنے پر مجبور کرے گا کہ اس چیز کا وزن کتنا ہے اور گرفت کے لیئے کتنی قوت درکار ہے۔ اور مزید یہ کہ اسے کس سمت پکڑا جائے تو بہتر ثابت ہوگا۔ لہٰذا ان مہارتوں Skills کی نشوونما کے لیئے کھلونوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔

اس سطح پر آپ دیکھیں گی کہ چیزوں پر بچے کی گرفت بہت کمزور ہے۔ زیادہ سے زیادہ وہ یہ کرے گا کہ اپنا ہاتھ، یا انگلی اتفاقاً اپنے منہ میں ڈال لے گا۔ لیکن واضح رہے کہ اس کے تین ماہ بعد بچہ اپنی پسندیدہ چیزوں کی جانب ہاتھ بڑھانا شروع کر دے گا۔ اس چیز کو آزمانے کے لیئے آپ اسے کسی بے بی جم میں لے جائیں پھر دیکھیں کہ کس طرح وہ مختلف چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھاتا ہے۔ اس مرحلے کے دوران شورش پیدا کرنے والی چیزیں بچے کے لیئے بہت زیادہ مرعوب ہوں گی۔ علاوہ ازیں آپ کی ناک اور گلے کے ہار Necklace سے کھیلنا اس کا دلچسپ مشغلہ بن جائے گا۔

گرفت

اس مرحلے سے قبل وہ اگرچہ کھلونوں کے استعمال میں دلچسپی لینے لگا تھا تاہم اس کی ان پر گرفت نہیں تھی۔

لہٰذا اس میں مزید بہتری پیدا ہو جاتی ہے کہ کھلونے پر اس کی گرفت مضبوط ہو جائے گی۔ وہ اُسے زور زور سے ہلا کر شور برپا کر دے گا۔

اور کچھ دیر بعد اسے اپنے منہ میں ڈال لے گا۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ وہ اس کھلونے Rattle کو کھانا چاہتا ہے بلکہ حقیقتاً اس کا منہ Exploning کے لیئے بہت زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس مرحلے کے مزید چھ ماہ بعد وہ چمچ پکڑ کر خود سے کوئی چیز کھانے کی ناکام کوشش کرے گا۔ کیوں کہ ایسا کرنے سے اس کی بیشتر خوراک یا تو اس کے بالوں

اور کپڑوں کی نذر ہو جائے گی یا پھر کارپٹ پر گر کر ضائع ہو جائے گی۔

جب چیزوں پر بچے کی گرفت مضبوط ہونا شروع ہو جائے گی تو وہ انگوٹھے اور پہلی یعنی شہادت کی انگلی سے چیزوں کو اٹھانے کی کوشش کرے گا۔ اسی مہارت Skill کے بتدریج استعمال سے اس میں اپنے کپڑے پہننے اور لکھنے کے لئے قلم پکڑنے کی استعداد پیدا ہو جائے گی۔ لہٰذا جوں جوں اس کی اپنے جسم پر گرفت مضبوط ہوتی جائے گی توں توں وہ اپنی مہارتوں کا استعمال بہتر طریقے سے کرنا شروع کر دے گا مثلاً اپنے کھلونوں پہ لگے بٹن دبانا، (جس سے گانوں کی آوازیں آتی ہیں وغیرہ)۔

گفتار و شنوائی:

بچے فطرتاً بڑے حساس اور ملنسار ہوتے ہیں۔

تجربات سے یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ پیدائش کے نویں دِن بعد بچے اپنی آواز کو دوسروں کی آواز سے ممیّز کرنا شروع کر دیتا ہے تاہم اپنی بات دوسروں تک پہنچانے کے لیے ایک مخصوص وقت درکار ہے۔

لہٰذا آپ کو اپنی طرف متوجہ کرنے کے لیے بچے کے پاس پہلا ہتھیار چیخنا چلانا ہوتا ہے۔ خواہ اُسے بھوک لگی ہو یا کسی تکلیف سے دو چار ہو وہ چلا کر آپ کی توجہ اپنی طرف مبذول کروا لے گا۔ اس سٹیج کے چھ ہفتے بعد بچے آپ کی مسکراہٹ کا جواب اسی انداز سے دے گا۔

ریسرچ یہ بات ثابت کرتی ہے کہ جب والدین روزمرہ کے کام کاج سے بہت زیادہ تھک جاتے ہیں تو اس وقت بچے کے ساتھ از سرِ نو اپنی محبت کے اظہار کے لیے اپنے ہونٹوں پر مسکراہٹ لانے کی کوشش کرتے ہیں۔

آٹھ ہفتے بعد آپ اور بچے میں رابطے Communication کا ایک نیا انداز پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اپنے بھنوؤں (Eyebrows) کو حرکت دیں گے وہ بچے بھی رَدِّعمل کے طور پر اسی عمل کو دہرائے گا۔ اس کے بعد وہ کھلکھلا کر ہنسنا اور شور کرنا

شروع کر دے گا لہٰذا کچھ دنوں کے بعد وہ ان عادتوں کو اپنی فطرت ثانیہ کا حصہ بنانا شروع کر دے گا۔

اگر چہ قہقہہ لگا کر ہنسنا بذات خود کسی چیز کے بہترین اظہار کا ذریعہ ہے۔ جس کا استعمال بچہ اکثر کرتا ہے۔ تاہم اس کے علاوہ اگر وہ کوئی لفظ بتانے یا شور کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ اس بات کا ثبوت ہے کہ وہ بولنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس میں سننے کی اتنی استعداد پیدا ہو جاتی ہے اگر آپ اس کا نام لے کر پکاریں تو وہ سنے گا آپ کی طرف متوجہ ہو گا۔ علاوہ ازیں وہ روزمرہ بولے جانے والے الفاظ سے بھی مانوس ہو جائے گا۔ جیسا کہ نہانا، جوتا، روٹی، پانی، ٹافی وغیرہ۔

بولنے میں بچے کی مدد کرنا:

اپنے بچے کی پہلی درس گاہ ہونے کے ناطے آپ کے سامنے یہ چیلنج ہے کہ بچے کو بولنا کس طرح سکھایا جائے۔ لہٰذا ابتدائی مراحل میں ہی بہتر ہے کہ آپ سادہ قسم کے جملے استعمال کریں مثلاً آپ کیا کھا رہے ہیں؟، آپ کیا کر رہے ہیں؟ وغیرہ۔ واضح رہے اس مشق کے دوران بہتر یہی ہے کہ ریڈیو یا ٹیلی وژن بند کر دیا جائے۔ کیوں کہ اس کام میں بہترین نتائج کے لیے ضروری ہے کہ کسی قسم کا شور وغل نہیں ہونا چاہیئے۔

سادہ اور مختصر فقرات کو بار بار دہرائیں کہ ''یہ بلی ہے''، ''یہ بہت نرم و نازک ہے'' علاوہ ازیں بہتر یہی ہے کہ روزمرّہ کی مصروفیات میں سے تھوڑا سا وقت اس بات کے لیے نکال لیں اور بچے کو پہلے دن والے فقرات دُہرائیں اس طرح اس کی قوت گویائی میں بہتری پیدا ہو سکتی ہے۔

یہ قدرتی بات ہے کہ بچے شروع سے ہی کتابوں میں دلچسپی لینا شروع کر دیتے ہیں۔ لہٰذا آپ کو چاہیے کہ کتاب کھول کر اسے تصویریں دکھائیں اس سے بچے کی دلچسپی بڑھے گی اور دوسرا مختلف چیزوں بارے اسے آگہی حاصل ہوگی۔ اس کے علاوہ اس کے سامنے نرسری جماعت کے نصاب میں شامل بچوں کے گیت دہرائیں۔ آپ دیکھیں گی کہ کس ہوشیاری

کے ساتھ وہ آپ کی آواز کے ساتھ آواز ملا کر گنگنائے گا۔ آپ کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ جب وہ کوئی نیا کام کرے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کو شاباش دیں اس طرح اس میں خود اعتمادی بڑھے گی جو کہ تعمیرِ شخصیت کے لیے بہت ضروری ہے۔

..........☆☆☆..........

اپنی دیکھ بھال کرنا

Taking Care of Yourself

اس لمحے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی زندگی میں ایک تبدیلی رونما ہوگی۔اس باب میں نئے مسائل اور چیلنجوں کے بارے میں وضاحت کی گئی ہے کہ ماں ہونے کے ناطے آپ کس طرح ان پر قابو پاسکتی ہیں۔

بچے کی ولادت سے پہلے آپ کواس بارے خوش فہمی ہوگی کہ ولادت کے بعد آپ کی جسامت فوری طور پر اپنی اصل حالت میں آجائے گی۔لیکن واضح رہے کہ ایسا ہونے میں کچھ وقت درکار ہے۔ہوسکتا ہے اس میں ایک سال لگ جائے۔اس دوران آپ کی چھاتیاں قدرے بھاری ہوجاتی ہیں۔علاوہ ازیں اپریشن کی وجہ سے جوٹانکے لگے ہیں ان کے نشانات بھی وقت کے ساتھ ساتھ محو ہوجائیں گے۔البتہ آپ کا وزن پہلے کی نسبت قدرے زیادہ ہوجائے گا۔

یادرکھیں کے ولادت سے کچھ عرصہ بعد تک ڈاکٹر حضرات اچھی خوراک کھانے سے منع کرتے ہیں۔

اگر آپ بچے کواپنا دودھ نہیں پلاتی ہیں تو اس میں کچھ عرصے کے لیے تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا تاہم ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ کو اچھی خوراک کے بارے میں خود ہی احساس ہوجائے گا۔

بہر حال اس دوران کھانے میں چپاتی، پستہ، چاول اور آلوؤں کا استعمال کثرت سے

کریں۔اس سے آپ کوزائد توانائی ملے گی جو ہر لحاظ سے بہتر ثابت ہوگی۔

دن میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بھی بہت ضروری ہے لیکن ایسی چیزوں سے پرہیز کریں جن میں شوگر کی مقدار قدرے زیادہ ہوتی ہے۔مثال کے طور پر مٹھائیاں بسکٹ اور کیک وغیرہ۔

آپ کوروزانہ پروٹین کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ان کے حصول کے لیے مکھن، دودھ، گوشت، پنیر اور دوسری ایسی چیزوں کا استعمال بہتر ثابت ہوسکتا ہے۔

مناسب ورزش:

یادرکھیں کہ اگر آپ اپنے آپ کو پہلے والی حالت میں دیکھنا چاہتی ہیں تو اس کے لیے اچھی خوراک کے ساتھ ہلکی پھلکی ورزش بھی بہت ضروری ہے۔اس مقصد کے حصول کے لیئے چلنا Walk بہت ضروری ہے۔تاہم ورزش کے دوران اپنی کمر کا بہت حد تک خیال رکھنا ہوگا،اس کے لیے ہلکی پھلکی ورزش کرنا بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔اگر آپ کو کالج یا اکیڈمی میں داخلہ لینے میں کوئی حرج نہ ہوتو پھر بہتر یہی ہے ورزش کروانے والے کسی کالج میں داخلہ لے لیں۔تاہم سخت ورزش سے پرہیز کریں۔اوراگر بچے کی ولادت سیزر اپریشن سے ہوئی ہے تو اپنی انسٹرکٹر کواس بارے ضرور آگاہ کریں۔

راحت وآرام:

آپ کی بہتری اور بحالی صحت کے لیے جس طرح، اچھی خوراک اور ورزش ضروری ہے اسی طرح آرام بھی بہت اہمیت کا حامل ہے۔لہٰذا آپ کے لیے ضروری ہے کہ مصروفیت کے اوقات میں سے کچھ وقت آرام کے لیے نکال لیں۔اگر مالش کرنے سے آپ کوراحت محسوس ہوتی ہے تو اس میں کوئی حرج نہیں۔

☆☆☆

آپ کے تعلقات

یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ بچے کی ولادت کے بعد آپ کے اپنے ہم سفر Partner کے ساتھ تعلقات پہلے جیسے نہیں رہیں گے۔ لیکن ان میں تھوڑی سی تبدیلی واقع ہوگی۔ یہ علیحدہ بات ہے کہ یہ وقت کا تقاضا ہے۔ پہلے آپ کے درمیان صرف محبت و الفت کا رشتہ تھا۔ اب ایک تیسرا شخص آپ کی زندگی میں داخل ہوگیا ہے۔ لہٰذا بیک وقت آپ کو ایک ماں اور بیوی کا کردار ادا کرنا ہوگا۔ دونوں کے تقاضے مختلف ہیں۔ لہٰذا اب یہاں سے ایک نئی جہت کا آغاز ہوگا۔

بدلتے ہوئے حالات میں موافقیت یعنی اپنے آپ کو ڈھالنا:

بظاہر یہ بات بڑی پریشان کن ہے کہ ولادت کے بعد آپ کی نیند سب سے زیادہ متاثر ہوگی۔ یہ بے خواب راتیں، اکتاہٹ، افسردگی، مایوسی، معاشی تفکرات، محبت میں کمی، زندگی نے آپ کو کس نہج پر لا کر کھڑا کر دیا ہے۔ تاہم اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ انسانی فطرت ہے کہ آئینِ نو سے ڈرنا اور طرزِ کہن پہ اڑنا۔ ظاہر ہے کہ زندگی جب انگڑائی لیتی ہے تو اس کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ کے اپنے ہم سفر Partner کے ساتھ تعلقات اچھے نہیں رہے بلکہ اگر حقیقت کی نگاہ سے دیکھا جائے تو زندگی اَب شروع ہوئی ہے۔

اَب دونوں میاں بیوی کے لیے ایک چیلنج ہے۔ آپ کے سامنے بچے کی پرورش اور نشوونما کا مسئلہ پہاڑ بن کر کھڑا ہو جاتا ہے جب کہ میاں صاحب کو معاشی تفکرات نے آن

گھیرا ہے۔ آپ تمام دن اپنی مصروفیات میں مگن، میاں صاحب اپنے دھندوں میں اُلجھے ہوئے۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ دونوں کے دائرہ کار یکسر مختلف ہوگئے ہیں ایسا بالکل نہیں۔ آپ کا رشتہ ایک گاڑی جیسا ہے جس کے دو پہیے ہیں اور ان دونوں میں توازن ہونا چاہیئے۔

آپ کا گھر ایک تدبیر منزل ہے۔ جمالیاتی کام آپ کی ذمہ داری ہے۔ جلالیاتی ذمہ داریوں اور چیلنجوں سے عہدہ برآ ہونا آپ کے خاوند کا کام ہے۔ لیکن جو وقت آپ کو مل بیٹھنے کے لیے ملتا ہے یہ ضروری ہے کہ آپ محبت و آشتی سے گذاریں۔

آپ کے میاں آپ کی جسمانی اور جذباتی ضروریات پوری کرنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔ لہٰذا مایوسی کو اپنے قریب نہ پھٹکنے دیں۔ صبر و استقامت کا دامن تھام کر رکھیں، جی لگا کر محنت کریں، مستقبل آپ کا ہے۔

تاہم ایسی مثالیں بھی ملتی ہیں کہ بچے کی ولادت کے بعد اس کے ابو اپنی پہلے جیسی حرکات میں مشغول رہتے ہیں اور احساس ذمہ داری کے بجائے لاپرواہی کو وطیرہ بنائے رکھتے ہیں، ان کی زندگی میں بدمزگی پیدا ہونے کے مواقع زیادہ ہوتے ہیں۔

رشتوں کا پاس:

بہت سے والدین کے لئے بچے کی پرورش کا مرحلہ بہت جاں جوکھوں کا کام ہوتا ہے۔ لیکن اگر وہ صبر و تحمل کا مظاہرہ کریں تو ایسے حالات میں بھی انہیں خوشی مل سکتی ہے۔

اس کے حصول کے لیے مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل ضروری ہے۔

☆ آپ کو چاہیئے کہ ہفتے میں ایک رات گھر سے باہر گذاریں۔ اس دوران آپ کی سرگرمیاں کیا ہونی چاہئیں یہ آپ پر منحصر ہے کہ انہیں کس انداز سے گذارتے ہیں۔ تاہم گفت و شنید کے ساتھ ساتھ بھرپور قہقہے لگائیں، کیوں کہ مایوسی Frustration کے اِس جان لیوا دور میں بھرپور قہقہہ زندگی کی بہت بڑی نعمت ہے۔

☆ مزید یہ کہ آپ کی گفتگو کا انداز نہایت معتدل ہونا چاہیئے۔

احساسات:

اپنے خاوند بارے اپنے تاثرات کو نہایت احسن طریقے سے بیان کریں اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ نئی صورت حال کی وجہ سے پیدا ہونے والی بدگمانیاں خود بخود دم توڑ جائیں گی۔اور آپ ایک دفعہ پھر ایک دوسرے کے قریب ہو جائیں گے۔

☆ واضح رہے کہ اَب، آپ ایک بچے کی ماں ہیں۔اور ولادت سے قبل زندگی کی رعنائیاں، دوستوں کے ساتھ بیٹھنا، گپیں ہانکنا، اور سیر و سیاحت پر جانا اب آپ کو زیب نہیں دیتا۔ اب نیا دور شروع ہو چکا ہے۔اور یہ بات کسی سے ڈھکی چھپی نہیں کہ ہر نئے دور کے نئے تقاضے ہوتے ہیں۔

لٰہذا اس بات کے پیش نظر آپ کو نئی صورت حال کے مطابق ڈھالنا ہوگا۔اس دوران آپ کو ایک دوسرے کے ساتھ غیر مشروط وفاداری ہی آپ کی زندگی کا سب سے سنہری اصول ہونا چاہیئے۔

☆ آپ کو ایک دوسرے کے نقطۂ نظر سے مشفقانہ رویّہ رکھنا چاہیئے۔ایک دوسرے کا احترام کرنا چاہیئے۔اس موقع پر خاوند کو یہ بات مدنظر رکھنی چاہیئے کہ اس دوران عورت بچے کو ترجیح زیادہ دے گی۔اور عورت کو اس بات کو بھی فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ مرد بچے کے ساتھ ساتھ محبت کا بھی متلاشی ہے۔

☆ ابتدائی ایام میں آپ کو مشفقانہ رویہ رکھنا ہوگا۔اَب آپ کو کھانے، پکانے، اور دوسری گھریلو ذمہ داریوں کو نبھانے کے لیئے ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیئے۔مختصراً یہ کہ آپ کو اس دوران انتہا پسندانہ رویّہ رکھنے کی قطعی ضرورت نہیں۔

ایسا نہیں ہونا چاہیئے کہ آپ صبح و شام بغیر اپنی صحت کا خیال رکھے کام میں لگی رہیں۔ بلکہ آپ پر اپنی زندگی کا بھی کچھ حق ہے۔روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ ضرور نکالیں جس میں آپ اپنا بناؤ سنگھار کر سکیں۔

اگر آپ کی تمام بنیادی ضروریات مناسب طریقے سے پوری ہو رہی ہیں تو آپ کو

ہمسفر کی ضروریات کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے بلکہ ان کی تشفی کے لئے بھر پور کوشش کرنی چاہیئے۔کیوں کہ اگر حقوق و فرائض کا ثمرہ ہیں تو فرائض حقوق کا معاوضہ ہیں۔لٰہذا دونوں کی بقا کے لیے ایک دوسرے کا احترام بہت ضروری ہے۔

☆ آپ کی زندگی کو مزید خوبصورت بنانے کے لیئے خاندان کا بھی بہت کردار ہوتا ہے۔اگر ان کا وطیرہ مشفقانہ اور ہمدردانہ ہے تو اس کے لیے مشکور ہیں۔لیکن خدانخواستہ اگر وہ آپ کے خاوند کے خلاف کینہ، حسد اور بغض جیسے جذبات رکھتے ہیں بچے کی نگہداشت بارے اعتراض کرتے ہیں یا ایسی چیزوں کا تقاضا کرتے ہیں جو آپ کی استطاعت سے باہر ہیں تو پھر ان سے الجھنے کے بجائے انہیں چند ماہ کے لیے پسِ پشت ڈال دینا بہتر ہے۔

☆ بچے کی نگہداشت کے لیئے اگر، اگر اپنے خاندان یا دوستوں کی مدد طلب کرسکتی ہیں تو اس میں کوئی حرج نہیں ورنہ اکثر دوست احباب کو کسی کے ساتھ تعاون کر کے کم ہی خوشی محسوس ہوتی ہے۔

☆ مزید یہ کہ بچے کی پرورش کے دوران آپ کا ہمسفر اگر کوئی کردار ادا کرسکتا ہے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں تاہم ادب پہلا قرینہ ہے محبت کے قرینوں میں، کے مصداق اگر آپ اس کی نسبت کوئی کام بہتر طریقے سے سرانجام دینے کی استطاعت رکھتی ہیں تو خواہ مخواہ اسے تضحیک و تنقید کا نشانہ بنانے سے پرہیز کریں۔

☆ اس ضمن میں یاد رکھیں کہ آپ کوئی بڑی تبدیلی لانے سے پرہیز کریں مثلاً کسی نوکری کی تلاش یا پہلے والے مکان کی تبدیلی وغیرہ کیونکہ یہ بڑی محنت کا تقاضا کرتے ہیں اور آپ ابھی اس پوزیشن میں نہیں ہیں کہ ان سے با آسانی عہدہ برآ ہو سکیں۔

بچے کی ولادت کے بعد جنسی سرگرمیاں

بچے کی ولادت کے بعد اگر آپ مناسب سمجھیں تو ہم بستری کرسکتی ہیں۔لیکن بعض خواتین چھ ہفتوں بعد ٹیسٹ کروانے کے بعد یہ خطرہ مول لیتی ہیں۔اس دوران آپ کو جنسی قوت میں قدرے زوال کا احساس ہوگا۔تاہم اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں؛

محققین کی ریسرچ کے مطابق یہ قدرتی امر ہے۔ لہٰذا ضروری نہیں کہ پہلی مرتبہ ہی آپ جنسیت کی بلندیوں کو چھونے لگیں۔ بلکہ ایک دوسرے کے ساتھ مشفقانہ رویہ رکھیں اور محبت ومروت سے پیش آئیں یہ اس لیے کہ آپ نے کافی دیر کے بعد دوبارہ باہمی محبت کی منزل کی جانب پیش قدمی کی ہے۔ لہٰذا ایک دوسرے کو یقین دلانے کی پوری کوشش کریں کہ آپ ایک دوسرے کے لیے آج بھی اتنے ہی لازم وملزوم ہیں جتنا کہ بچے کی ولادت سے پہلے تھے۔ علاوہ ازیں آپ کے خاندان کو آپ کے ساتھ دوبارہ تعلق بحال کرنے میں مشکل پیش آسکتی ہے کہ آپ بیک وقت ایک بچے کی ماں بھی ہیں اور اس کی محبوبہ بھی۔ لہٰذا گفت وشنید کے ذریعے اس ذہنی الجھن پر باآسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔

اگر اس دوران آپ کو جنسیت محسوس ہوتی ہے لیکن، اس کو عملی جامہ پہنانا تکلیف دہ ہے تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ بعض دفعہ بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے اندامِ نہانی خشک ہوجاتی ہے۔ اس کے سدباب کے لیے بہتر ہے کہ آپ کوئی اچھی سی کریم استعمال کریں۔ اگر آپ جنسی عمل کو غیر محفوظ طریقے سے سرانجام دیتے ہیں تو دوبارہ حاملہ ہونے کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

............☆☆☆............

زندگی کا نیا انداز

ماں ہونے کے ناطے اب آپ نے زندگی کے بالکل مختلف دھارے میں قدم رکھا ہے۔ اور اس دوران آپ کے ملے جلے احساسات ہیں۔ ایک طرف آپ بچے کی ہر ضرورت پوری کرنے کے درپے ہیں تو دوسری طرف یہ بھی خیال آتا ہے کہ بچے کی ضروریات کے پیش نظر یہ کہاں کا اصول ہے کہ اپنی خوشیوں اور آرام وسکون کو تکلیف کی بھینٹ چڑھا دیا جائے۔

ہنستے بستے خاندان:

خاندان کی تعریف Definition بارے یہ مثالی نظریہ ہے کہ ایسا خاندان خوشحال کہلاتا ہے جہاں زندگی کے ہر لمحے خوشیاں اور ہنسی مذاق پائی جائے، ہر شخص دوسرے کے ساتھ محبت ومونس سے پیش آئے۔ باہمی تعاون، ایثار اور رواداری کا دور دورہ ہو لیکن حقیقت میں ایسا ناممکن ہے۔

خوشیوں کے ساتھ غم کا ہونا فطری بات ہے۔ لہٰذا اس زمین پر ایسے خاندان کا وجود محال ہے۔ یہ انسانی فطرت ہے کہ خوشی اگر انسان کو ایک آسودگی مہیا کرتی ہے تو بعض دفعہ انسان گردشِ ایام سے گھبرا جاتا ہے۔ جو کہ اس کی شخصیت کا دوسرا پہلو ہے۔ جہاں تک دوسری گھریلو ذمہ داریوں اور روزمرہ سرگرمیوں کا تعلق ہے۔ یہ تو وقت کے ساتھ ساتھ اپنی منزل کی جانب رواں دواں رہتی ہیں۔ اس دوران آپ کے سامنے سب سے بڑا چیلنج اپنے بچے کی مناسب پرورش ہوتا ہے۔ اور ایک ماں بننے کے بعد آپ کو بخوبی احساس ہو جائے گا

ایک بچہ کھلونے کے ساتھ کھیل رہا ہے

کہ آپ کے بچے کے حق میں کیا اچھا ہے اور کیا برا ہے۔ اسی اثناء میں آپ کو ایسا راستہ تلاش کرنا ہوگا جو نہ صرف آپ کے لیے بلکہ بچے اور خاندان کے لئے قابل اطمینان ہو۔

اس دوران چونکہ خاندان سے آپ کے تعلقات بہت گہرے ہو جاتے ہیں لہٰذا دونوں طرح کے خدشات کا امکان ہے، یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کی ساس یا سسر ایک بچے کی ماں اور اس خاندان کی بہو ہونے کے ناطے آپ سے بہت ہمدردانہ اور فیاضانہ رویہ رکھیں اور یہ بھی ممکن ہے کہ وہ آپ کے ہر کام پر بے جا تنقید کا کوئی موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

تبدیلی:

بعض لوگوں کے نزدیک ماں بننے کے بعد عورت یکسر بدل جاتی ہے۔ لیکن اگر حقیقت کی نظر سے دیکھا جائے تو آدمی میں بھی بہت سی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

ایک تو یہ کہ اس کو باپ ہونے کے ناطے بچے اور اس کی ماں کے نان و نفقہ کی ذمہ داری عائد ہو جاتی ہے۔

پھر یہ کہ معاشی تفکرات کے علاوہ اسے یہ سوچ بھی بے چین رکھتی ہے کہ اس کی مجبور بیوی اب صرف اس کے لیے نہیں رہ گئی بلکہ اس کی محبت تقسیم ہوگئی ہے۔ یہی حال خواتین کا بھی ہے کہ بچے کی ولادت کے بعد انہیں بھی بالکل نئی صورت حال کا سامنا ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں اگر آپ کے ہاں جڑواں بچے پیدا ہوتے ہیں تو یک نہ شُد دو شد کے مصداق ہیں تو ان کی پرورش اور بھی مشکل ہو جائے گی۔ اس صورت حال سے عہدہ برآ ہونے کے لیے آپ کو چاہیئے کہ کسی قومی تنظیم (National Organization) سے رابطہ کریں جہاں اور بھی ایسی خواتین ہوتی ہیں جنہوں نے دو بچوں کو جنم دیا ہو۔

مایوسی بعد از ولادت:

بچے کو جنم دینے کے بعد ماں کو بعض اوقات عجیب قسم کی مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بارے میں حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا تاہم بعض محققین کے مطابق بعض

دفعہ اس مایوسی کا سبب ہارمون کا مسئلہ ہوتا ہے اور بعض اوقات

تجھ سے بھی دل فریب ہے غم روز گار کے

کے مصداق معاشی پریشانی بھی اس مایوسی کا سبب ہوتی ہے۔

بہر حال اس دوران آپ کو ضبط و نفس سے کام لینا ہوگا کیوں کہ جسمانی طور پر بچے کو جنم دینے کی وجہ سے پہلے ہی حد درجہ کمزوری ہو چکی ہوتی ہے۔ جو کہ پریشانی اور مایوسی کی وجہ سے ردِ عمل ظاہر کر سکتی ہے۔ اور یہ بات نہ صرف آپ بلکہ بچے کے لیے بھی غیر مفید ہے۔

آثار:

بچے کی نگہداشت جان جوکھوں کا کام ہے۔ ہوسکتا ہے ولادت کے بعد آپ اپنے آپ کو نئی صورت میں عجیب محسوس کریں گی لیکن اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ چند ہفتے بعد جسم میں قدرے قوت مدافعت بحال ہونے اور بچے کے ساتھ ایک فطری اُنس پیدا ہونے کے بعد آپ بچے کی طرف ایک اپنائیت محسوس کریں گی۔ بہر حال مایوسی بعد از ولادت کی کچھ علامات ہیں۔

☆ آپ ہر وقت تھکی تھکی یا بوجھل لگیں گی۔

☆ اکثر رات کو ایک دفعہ آنکھ کھلنے کے بعد دوبارہ نیند بمشکل آئے گی اور اگر آ گئی تو پھر اٹھنے میں دقت پیش آئے گی۔

☆ آپ میں عجیب سا چڑ چڑا پن اور بد مزاجی آ جائے گی۔ کبھی اپنے اوپر غصہ اور کبھی اس کا نشانہ بچہ، آپ کا خاوند اور بعض اوقات دوسرے لوگ بھی بن سکتے ہیں۔

☆ بعض اوقات آپ کو عجیب سی کیفیت سے دوچار ہونا پڑے گا یعنی یہ کہ آپ نے ایک مثالی ماں کا کردار ادا نہیں کیا اور اسی بناء پر اپنے آپ کو مجرم تصور کریں گی۔

☆ مزید یہ کہ کھانے، پینے، شاپنگ کرنے اور جنسی عمل جیسی سرگرمیوں میں آپ کی دلچسپی بہت حد تک کم ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں آپ دوسرے لوگوں سے ملنے میں بھی عجیب سی قباحت

اور ہچکچاہٹ محسوس کریں گی۔

☆ اس کے علاوہ آپ اپنے بچے کی صحت اور زندگی بارے خواہ مخواہ پریشان رہیں گی۔ اور سوچوں کا محور یہ ہوگا، اگر کسی مرض کا شکار ہو گیا اور آپ کی عدم موجودگی میں اس کی ذمہ داری اور نگہداشت کا بیڑہ کون اٹھائے گا۔ یا یہ کہ دل بچے کو پیٹنے کو چاہے گا۔

چہ باید کرد:

ایسی صورت حال کے پیش نظر آپ کو وقتی طور پر پریشانی لاحق ہوگی۔ لیکن اس سے مایوس ہونے کی ضرورت نہیں کیوں کہ یہ مرض خواہ وہ نفسیاتی ہو یا جسمانی قدرت نے اس کا علاج رکھا ہے۔ دوسری بات یہ کہ ایسی صورت حال میں آپ کو اس بات کا مکمل احساس ہونا چاہیئے کہ یہ آپ اور بچے دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ایک افسردہ ماں کی نسبت ایک خوشگوار اور خوش باش ماں زیادہ بہتر ہے۔

لہٰذا اسی حقیقت کے مصداق آپ کو چاہیئے کہ اس کے ادراک کے بعد کوئی ایسا اقدام کریں جس سے اس میں کمی واقع ہو سکے اور آپ زندگی کی حقیقی خوبیوں سے بہرہ ور ہو سکیں۔

کام کی طرف رجوع:

بچہ جب چھ ماہ کا ہو جاتا ہے تو اس موقع پر آپ کو بہت اہم فیصلہ بجا لانا ہوتا ہے آیا آپ واپس اپنی ملازمت پر دوبارہ حاضر ہونا چاہتی ہیں یا نہیں اس بارے آپ کو سب سے پہلے اپنے خاوند سے مشورہ کرنا ہوگا۔ واضح رہے کہ یہ اصول تمام ماؤں پر لاگو نہیں ہوتا کیونکہ بعض عورتیں بچے کے جنم کے بعد گھر پر رہنے اور گھریلو سرگرمیوں میں اپنے آپ کو مصروف رکھنے کو ترجیح دیتی ہیں جب کہ اس کے برعکس کئی عورتیں طبعی اور فطری طور پر روزانہ کوئی نہ کوئی اضافی کارنامہ سرانجام دینا چاہتی ہیں جو صرف کام سے ہی ممکن ہے۔

علاوہ ازیں اگر خاندان میں آپ کی حیثیت اس طرح کی ہے کہ آپ پورے خاندان

کا معاشی ذریعہ ہیں تو ولادت کے چھ یا کچھ ماہ بعد آپ کو چاہیے کہ دوبارہ اپنی ملازمت اختیار کرلیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کے خاوند کی آمدن اتنی ہو کہ بچے کی پرورش اور دوسرے اخراجات بمشکل پورے ہوتے ہوں تو پھر بہتر یہی ہے کہ آپ اپنی مناسب ملازمت پر جائیں۔ واضح رہے کہ پہلے بھی ذکر کیا جا چکا ہے کہ بعد از ولادت جہاں کئی پریشانیاں انسان کو گھیر لیتی ہیں وہاں معاشی دباؤ بھی ایک رکاوٹ ہے۔ لہٰذا اس چیز سے عہدہ برآ ہونے کے لیے آپ کو چاہیئے کہ وقت کی نزاکت کے تحت فوری کوئی اقدام اٹھائیں۔

اس ضمن میں ایک اور بات قابل قدر یہ ہے کہ دوران ملازمت آپ کے بچے کی نگہداشت کا کوئی نہ کوئی مناسب ذریعہ ہونا چاہیئے جس سے اس کی ذہنی اور جسمانی نشوونما ٹھیک ہو سکے۔ اس سے آپ اپنے کام پر مناسب توجہ دینے کے قابل ہوں گی۔ بصورت دیگر اگر بچے کی نگہداشت کا کوئی با مطمئن ذریعہ نہیں تو اس سے فرائض کی ادائیگی کے دوران آپ کی توجہ منتشر رہے گی۔ اور پوری تندہی سے اپنی ذمہ داریاں نہیں بجا لاسکیں گی۔ یعنی ایک طرف کام کا بوجھ اور دوسری طرف توجہ کا بار بار بچے کی طرف جانا ایک علیحدہ مصیبت کو جنم دینے کا سبب بنے گا۔

............☆☆☆............

بچے کی صحت

واضح رہے کہ بچے کی نگہداشت کا معاملہ آپ کی صحت سے بالکل مختلف چیز ہے۔

اس باب میں بتایا گیا ہے کہ پہلے سال نزلہ زکام سے لے کر کسی حادثے کے رونما ہونے تک آپ کو کون سے فرائض بجالانے ہوں گے۔

ننھے بچے کی نگہداشت کی تمام تر ذمہ داری آپ پر عائد ہوتی ہے۔ لہٰذا شروع میں آپ کو یہ جاننے میں قدرے دقت پیش آئے گی کہ آیا وہ **Normal** ہے یا نہیں۔

سب سے پہلی بات یہ ہے کہ بچہ کے بیمار ہونے کے بارے میں آپ کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیئے کہ اس کی کچھ علامات ہوں گی جن سے اپنے اور گرد کے ماحول سے بچے کی بے رغبتی ظاہر ہوگی۔ دوسرا اگر وہ بیمار ہوگا تو انتہائی افسردہ اور غمگین حالت محسوس کروائے گا۔ دو چیزیں عموماً زیادہ ہوتی ہیں جن میں بخار اور قے شامل ہیں۔ جہاں تک قے کا تعلق ہے تو یہ بات ذہن میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر بچے دودھ جلدی اور تیزی سے پیتے ہیں تو اس تیزی کے سبب دودھ منہ کے ذریعے باہر آجاتا ہے۔ یہ کوئی خطرے کی علامت نہیں۔ جیسا ماں اپنا دودھ پلائے تو نپل کو اپنی دونوں انگلیوں کو اس طرح تھامے رکھے کہ دودھ کے بہاؤ میں کوئی رکاوٹ پیش نہ آئے۔ اور بچے کو ڈکار لینے کی حاجت ہو تو اسے گلے سے لگا کر ڈکار دلائے۔

بصورت دیگر اگر الٹیاں سنجیدہ حالت میں آرہی ہیں تو یہ خطرے سے خالی نہیں ہوتا

ہے۔ دودھ معدے سے آنتوں میں نہ جا رہا ہو۔ یا آنتوں کے پہلے حصے سے آگے نہ چل رہا ہو۔ ایسی صورت حال کے پیش نظر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ناگزیر ہو جاتا ہے۔

کئی بچوں میں ابتدائی ہفتوں اور مہینوں میں الٹیاں کرنے کا رجحان بہت زیادہ ہوجاتا ہے اور جوں جوں وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں یہ رجحان بہت کم ہوجاتا ہے۔

بعض بچے جب بیٹھنا شروع کرتے ہیں تو، یہ شکایت خود بخود دور ہوجاتی ہے۔ دانت نکلنے کے وقت بھی یہ شکایت بچوں کو ہوجاتی ہے۔

ایمرجنسی کی ضرورت کب پیش آتی ہے:

اگر کوئی ایسی صورت حال پیدا ہوگئی ہے جو آپ کے مشاہدہ کے مطابق طبی امداد سے کنٹرول نہیں ہوسکتی تو فوری طور پر ڈاکٹر کو بلا بھیجیں یا خود کسی قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ایمرجنسی کن حالتوں میں لازمی ہوتی ہے ہم انہیں یہاں مختصر طور پر بیان کرتے ہیں۔

☆ جب بچہ بے ہوش ہوجائے، یا اونگھ کی ایسی حالت میں ہو کہ اُسے اٹھانا مشکل ہوجائے۔

☆ یا قے اور بخار کی وجہ سے اسے کمزوری لاحق ہوجائے۔

☆ اگر اسے سانس کا کوئی مسئلہ پیدا ہوجائے مثلاً اس کی کئی صورتیں ہوسکتی ہیں ایک یہ کہ وہ تیز تیز سانس لینا شروع کردے جس کی وجہ سے اس کے ہونٹوں کے حلقے نیلے اور زرد پڑ جائیں، ایسی صورت حال میں ایمرجینسی ضروری ہوجاتی ہے۔

☆ بچہ کسی اونچی جگہ سے گر جائے اور خاص طور پر اس کے سر میں کوئی چوٹ آجائے۔ تب بھی ایمرجینسی ضروری ہوجاتی ہے۔

☆ یا بچہ نے اپنے آپ کو کسی بلیڈ یا کسی اور چیز سے کاٹ لیا ہو۔

☆ یا کسی وجہ سے اس کی انگلی یا کوئی اور حصہ جل گیا ہو تب بھی ایمرجینسی ناگزیر ہوجاتی ہے۔

☆ یا آپ کے گھر خوبصورتی اور رعنائی کے لیے جو پودے لگائے گئے ہوں اور ان میں کوئی پودا خطرناک ہو۔ اور بچہ ناسمجھی کی بنا پر اسے نگل لے اس کا اثر بہت خطرناک ثابت ہوسکتا ہے لہٰذا ایسی صورت حال میں ایمرجینسی کے سوا کوئی چارہ نہیں رہتا۔

حمیدی

بچے کا درجہ حرارت:

عمومی طور پر بڑھتا ہوا درجہ حرارت بچوں کے بیمار ہونے کی اولین نشانی یا علامت ہوتی ہے۔ لہٰذا آپ کو درجہ حرارت چیک کرنے کے لیئے مندرجہ ذیل ترکیبیں استعمال کرنا چاہئیں۔

☆ سب سے عمومی طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنا گال یا الٹا ہاتھ بچے کے ماتھے پر لگا کر درجہ حرارت معلوم کرسکتی ہیں۔ یعنی آپ کو فوری طور پر معلوم ہوجائے گا کہ آپ کے بچے کا درجہ حرارت عام حالات سے زیادہ ہے۔ یہ تو سادہ سا طریقہ ہے جس سے آپ کو ایک اندازہ ہوجاتا ہے لیکن درست درجہ حرارت معلوم کرنے کے لیے آپ کو چاہیئے کہ ڈیجیٹل تھرمامیٹر، تھرمامیٹری پٹی اور پارے کا تھرمامیٹر وغیرہ استعمال کریں۔

ڈیجیٹل تھرمامیٹر:

یہ بچے کے بازو کے نیچے ایک یا دو منٹ کے لیے رکھا جاتا ہے۔ جس کے بعد درست درجۂ حرارت معلوم ہوجاتا ہے، اگرچہ یہ سب سے سستا طریقہ ہے تاہم قابل اعتماد ہے۔

تھرمامیٹر پٹیاں:

یہ بھی بخار میں درجۂ حرارت معلوم کرنے میں بڑی مدد و معاون استعمال ہوتی ہیں۔

اس کا طریقہ استعمال یہ ہے کہ بھی تو ماتھے پر رکھ دیا جاتا ہے اور جوں جوں اس کا رنگ بدلتا جائے گا توں توں بخار کی صورت حال واضح ہوجائے گی۔ تاہم یہ طریقہ قابل اعتماد نہیں ہے۔ کیوں کہ اس میں غلطی کا احتمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔

پارے کا تھرمامیٹر:

آپ کے لیے مناسب یہی ہے کہ پارے کا تھرمامیٹر استعمال کریں۔ یہ شیشے کا بنا ہوتا ہے۔ جس میں اس کی ساخت کے وقت پارہ بھر دیا جاتا ہے لہٰذا چیک کرتے وقت پارہ جسم کی حدت کے پیش نظر اوپر چڑھنا شروع ہوجاتا ہے جس سے بخار کی صورت حال بآسانی

معلوم ہوسکتی ہے۔اگرچہ اس کا نتیجہ جاننے میں قدرے مشکل پیش آسکتی ہے تاہم جہاں تک اس کے قابل یقین ہونے کا تعلق ہے تو اس میں کوئی شک نہیں۔لیکن اس کے ٹوٹنے کا دھڑ کا ہر وقت رہتا ہے۔

جسم کا درجہءحرارت معلوم کرنے کے بعد اگلا مرحلہ طبی امداد کا ہوتا ہے۔تو اس کے لیے اس بخار کی حدت کا اصول مدنظر رکھا جاتا ہے۔یعنی اگر بخار بہت زیادہ ہو تو آپ کو اسے کم کرنے کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر پٹیاں بچے کے ماتھے پر بار بار لگانی چاہئیں تا کہ درجہ حرارت کم ہو جائے۔بعض دفعہ گرمیوں کے موسم میں اس کی حدت اس قدر زیادہ ہوتی ہے کہ بچہ بے ہوشی کی حالت میں آجاتا ہے۔ایسی صورت حال میں بہتر ہے کہ پیراسٹا مول کی ایک خوراک بچے کو دیں۔اور ہر گھنٹہ بعد اس کا درجہ حرارت معلوم کرتے رہیں۔

اگر بخار کی وجہ سے درجہ حرارت خطرناک حد تک بڑھ جاتا ہے تو بچے کے کپڑے اُتار دیں۔اور خشک کرنے کی خاطر اس کے نیچے تولیہ رکھیں۔واضح رہے اس دوران اسے نہایت مختصر کپڑوں میں رہنے دیں۔کہنے کا مقصد یہ ہے کہ صرف نیپی ہی پہنائیں۔باقی جسم ننگا رکھیں تا کہ ہوا اور پانی لگنے سے اس کا درجہ حرارت کم ہو سکے۔

اگر آپ بچے کا درجہ حرارت کم کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں تو دوائی دینا شروع کر دیں۔

خاص طور پر جہاں بچہ لیٹا ہوا ہے۔اس جگہ یعنی بستر کا ٹھنڈا ہونا ضروری ہے۔لہٰذا آپ کو خصوصی طور پر دیکھنا چاہیئے کہ بچہ جس جگہ لیٹا ہے اس جگہ گرمی یا حرارت تو پیدا نہیں ہو رہی۔اگر صورت حال کچھ یوں ہے تو پھر جگہ بدل دیں تا کہ یہ بچے کے بخار کی حقیقی صورتحال سامنے آسکے۔

............☆☆☆............